KUNCHAB MAGAZINE

Publicatie van Kagyu Yeunten Gyamtso Ling

Programma 2015

Huy - Schoten - Brussel - Andere locaties

སྟོན་པའི་དམ་ཆོས་རྣམས་གཉིས་ཏེ།
ལུང་དང་རྟོགས་པའི་བདག་ཉིད་དོ།
དེ་འཛིན་བྱེད་པ་སྨྲ་བྱེད་དང་།
སྒྲུབ་པར་བྱེད་པ་ཁོ་ན་ཡིན།།
སློབ་དཔོན་དབྱིག་གཉེན་
Vasubandhu

BESTE VRIENDEN,

In naam van Lama Tashi Nyima en mezelf spreek ik de wens uit dat het u goed gaat.
In onze centra verloopt alles voorspoedig. We kennen een geleidelijke evolutie, met positieve resultaten. De activiteiten en de praktische organisatie steunen op een duurzame basis.
Dit alles is eveneens te danken aan uw aller inzet, uw betrokkenheid en hulp. Uw steun heeft ertoe bijgedragen dat we het afgelopen jaar met een positieve balans kunnen beëindigen.
Het nieuwe jaar kondigt zich aan. In 2015 blijft de belangrijkste motivatie van de Lama's en van onze centra om zich ten dienste te stellen van de boeddhistische leer, met name de studie en de praktijk.
Dat is onze belangrijkste betrachting: de gelegenheid bieden om de leer te bestuderen, erover te reflecteren én de raadgevingen te beoefenen in de praktijk. Deze doelstelling stemt overeen met wat de Boeddha zelf als belangrijkste richtlijn heeft vooropgesteld:

"De leer van de boeddhistische spiritualiteit (de Nobele Dharma) heeft twee aspecten: dat van het onderricht en dat van de praktijk. De onderrichtingen en de verklaringen ('loeng' Tib.) maken het mogelijk om te begrijpen en de praktijk maakt het mogelijk om deze in de geest op te nemen en de betekenis ervan te realiseren ('tobpa' Tib.). Alleen dit."
Vasubhandu

Deze motivatie vindt u terug in het programma dat wordt aangeboden voor 2015, in de drie instituten en op de andere locaties waar er onderricht wordt gegeven in samenwerking met onze centra.
Op die manier dragen we bij aan het vervullen van de wens van onze geliefde Lama Karta, die zijn hele leven aan deze betekenisvolle missie heeft gewijd: de dharma en de centra. Dat is de leidraad, het richtsnoer van onze inspanningen. Deze weg zullen we in alle opzichten verder bewandelen.
Ten slotte wensen we u en uw dierbare familie een gelukkig Nieuwjaar toe. Moge 2015 u Gezondheid, Vreugde en Geluk brengen!

Uw toegenegen,

Lama Tashi Nyima
Lama Zeupa



Tibetaans Instituut
Yeunten Ling
HUY

Tibetaans Instituut
Karma Sonam Gyamtso Ling
SCHOTEN

Institut Tibétain
Nalanda
BRUXELLES

Zijne Eminentie Kalu Rinpochee gaf ons dit logo in 1983, bij de aanvang van het instituut in Huy. Binnen de mantra Om Mani Padme Hung bevinden zich de Tibetaanse lettergrepen Kagyu Yeunten Gyamtso Ling. Deze worden rondom het oorspronkelijke logo herhaald, in het Tibetaans en de transliteratie.

Yeunten Gyamtso betekent: Oceaan van Kwaliteiten. Deze naam is in het bijzonder erg kostbaar, omdat Kalu Rinpochee zelf verwezen heeft naar het eminente voorbeeld van Lodreu Taye, de eerste Jamgon Kongtrul de Grote, die behoort tot de gouden ketting van de kagyu overdrachtslijn.

Kagyu Yeunten Gyamtso Ling is tegelijkertijd de volledige naam van het centrum Yeunten Ling en de benaming waaronder de drie centra groepeert, met name Yeunten Ling, Karma Sonam Gyamtso Ling en Nalanda.

INHOUD

1 PROGRAMMA CENTRA 7

Instituut Yeunten Ling – Hoei (Huy) 8
Tibetaans Instituut (Karma Sonam Gyamtso Ling) – Schoten 35
Nalanda – Brussel 42
Andere Locaties 43
Brug der Wijsheid – Kortrijk 43
Tibetaans Boeddhisme Limburg – Maastricht, Nederland 44
Karma Eusel Ling, Vorstenbosch, Nederland 46
Soukhasiddhi Ling - Gaume 47

2 UW STEUN IS BELANGRIJK 49

Steunactie voor de tempel - €108 Donateur 50
Steunactie voor de infrastructuur in 2015 50
Uw schenking met fiscaal attest 51
Uw schenking zonder fiscaal attest 51
Schenkingen en legaten 51

3 PRAKTISCHE INFORMATIE 53

Online inschrijven 54
Annuleringsprocedure 55
Lidmaatschap 2015 55
Reisweg 56

4 REISVERSLAG NEPAL 2014 59

5 SHE YÜN BELGIUM 62

KALENDER 2015 63

Programma's kunnen veranderen, raadpleeg daarom regelmatig onze website voor actuele informatie over onze activiteiten!

WWW.TIBINST.BE

PROGRAMMA CENTRA

1

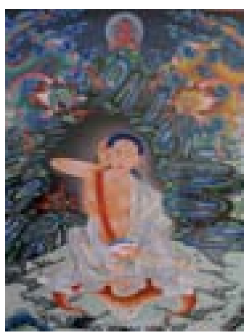


INSTITUUT YEUNTEN LING HOEI (HUY)

JANUARI 2015

ZONDAG 4 JANUARI, 20U

Milarepa, ritueel van de volle maan



Bij volle maan reciteren we de poedja van Milarepa.
Milarepa is de beroemdste Tibetaanse yogi, leerling van Marpa, stichter van de Kagyu-school. Zijn mystieke gezangen maken een diepe indruk. Wie wil kan bijdragen aan dit offerritueel met bijvoorbeeld koekjes, fruit, of drank die vooraf op de schalen in de tempel worden geschikt. Bloemen en wierook worden ook gewaardeerd. Na het ritueel worden de offergaven gedeeld.
U bent van harte welkom.

Bijdrage: € 2



ZATERDAG 17 EN ZONDAG 18 JANUARI, 10U30

Inleiding in het boeddhisme 1, met Viviane Vandormael



Dit weekend biedt u de gelegenheid om het boeddhisme te ontdekken: Hoe is het ontstaan en hoe heeft het zich verspreid en ontwikkeld in het Oosten en recentelijk ook in het Westen? We overlopen de belangrijkste stromingen en fundamentele principes uit het boeddhisme. De deelnemers krijgen na elke sessie de kans om vragen te stellen en van gedachten te wisselen.

Zaterdag
- 10u30: Wie was de Boeddha? Welke onderwerpen bracht hij tijdens zijn onderrichtingen ter sprake? Waarom sprak de Boeddha zoveel over het lijden? We analyseren het concept van het zelf en bekijken hoe de storende emoties werkzaam zijn. We bespreken de methoden die het boeddhisme aanreikt om de storende emoties de baas te kunnen.
- 12u: Middagmaal
- 14u-16u: Wat kan het boeddhisme voor het Westen betekenen? Heeft het boeddhisme zich aangepast aan het Westen? Hoe leren we mediteren en welke obstakels kunnen we daarbij ervaren? Welke meditatiemethodes heeft de Boeddha voorgesteld?
- 18u: Poedja van Mahakala en Tchenrezig
- 20u-21u: Geleide meditatie

Zondag
- 7u: Stille meditatie
- 10u30-12u: De drie voertuigen: De evolutie van het oorspronkelijke boeddhisme naar het mahayana en het vajrayana
- 12u: Middagmaal
- 14u-16u: De praktijk van de paramita's en het pad van de poedja

Viviane Vandormael volgt al 25 jaar het dharma–onderricht en de retraites in Yeunten Ling. Ze maakt deel uit van een team van stervensbegeleiders, verzorgt geleide bezoeken in Yeunten Ling en vertegenwoordigt het instituut in de Boeddhistische Unie van België.

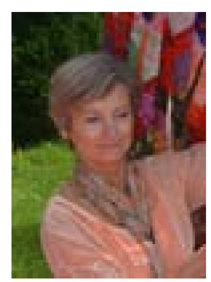
Het volgende weekend vindt plaats op:
Zaterdag 21 en zondag 22 maart

Bijdrage: € 83 voor gewoon lid / € 93 voor niet-lid (voor de twee dagen, maaltijden en overnachting inbegrepen, op basis van een gemeenschappelijke standaardkamer). Voor andere tarieven en ledenkortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 2015'.

Deze inleiding in het boeddhisme wordt dit weekend alleen in het Frans geven. Dit jaar wordt er ook een 'Inleiding in het boeddhisme' in het Nederlands gegeven: op zaterdag 24 en zondag 25 oktober, met Krista De Mey.

ZATERDAG 24 EN ZONDAG 25 JANUARI, 10U30

Yoga en relaxatie, met Michèle Quintin



Yoga helpt ons zowel fysiek als mentaal te ontspannen en ons immuunsysteem te versterken. Relaxotherapie, een hedendaagse techniek, leert ons via eenvoudige psychofysieke oefeningen omgaan met de negatieve gevolgen van onrust en zorgen. De combinatie van beide brengt de energieën in het lichaam in evenwicht en bevordert het loslaten in de geest.

Deze workshop is geschikt voor iedereen.

Michèle Quintin is al vele jaren een lid en medewerker van onze mandala. Vanuit haar deskundigheid biedt zij deze cursus aan bij wijze van steun aan het instituut.

Bijdrage: € 83 voor gewoon lid / € 93 voor niet-lid (voor de twee dagen, maaltijden en overnachting inbegrepen, op basis van een gemeenschappelijke standaardkamer). Voor andere ledenkortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 2015'.

ZATERDAG 31 JANUARI EN ZONDAG 1 FEBRUARI, 10U30

Tai Chi, met Nello Mauro



De beoefenaar van Tai Chi streeft ernaar in conflictsituaties geen toevlucht te nemen tot fysiek geweld, maar om de blik naar binnen te richten. Dit biedt de mogelijkheid om niet alleen de energiestromen en de bewegingen te beheersen, maar ook de fundamentele menselijke goedheid in onszelf te ontdekken en te ontplooien, ten dienste van een harmonieuze wereld.

Nello Mauro is nationaal Italiaans Tai Chi trainer, specialist in de Chen-stijl. Hij ontving verschillende onderscheidingen in Azië en komt speciaal vanuit Sicilië naar België om de drie Tai Chi weekends van 2015 te begeleiden. Alle deelnemers spreken hun waardering uit voor zijn meesterschap, zachtmoedige vrolijkheid en bescheidenheid.

Zaterdag
- 10.30 uur: Tai Chi
- 15.00 uur: Tai Chi
- 18.00 uur: meditatie van Mahakala en Tchenrezig

Zondag
• 07.00 uur: stille meditatie
• 10.30 uur: Tai Chi
• 14.30 uur: Tai Chi

Deze cursus is toegankelijk voor zowel beginners als gevorderden.

Elk weekend kan afzonderlijk gevolgd worden.
De volgende weekends vinden plaats op:
• zaterdag 14 en zondag 15 maart
• zaterdag 30 en zondag 31 mei
• zaterdag 10 en zondag 11 oktober
• zaterdag 12 en zondag 13 december

Bijdrage: € 83 voor gewoon lid / € 93 voor niet-lid (voor de twee dagen, maaltijden en overnachting inbegrepen, op basis van een gemeenschappelijke standaardkamer). Voor andere tarieven en ledenkortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 2015'.

ZATERDAG 31 JANUARI EN ZONDAG 1 FEBRUARI, 9U

Tibetaanse taal, beginners en gevorderden, met Nayeli Anguérin



Ook dit jaar starten we met een nieuwe reeks Tibetaanse taal voor beginners. Deze lessen worden gegeven door Nayeli Anguérin. U maakt kennis met het alfabet, de kalligrafie en de grondbeginselen van de grammatica. Gerichte oefeningen en conversatie helpen u om het Tibetaans onder de knie te krijgen. De lessen worden gegeven in het Engels en in het Frans.

Het verdere inhoudelijke aanbod zal worden afgestemd op de vragen, de verwachtingen en de vorderingen van de groep in zijn geheel en de studenten afzonderlijk.

Opgelet: beide groepen starten om 9u 's ochtends. Het is dus raadzaam om vrijdagavond al aan te komen. Er is onthaal op het secretariaat tot uiterlijk 17u30.

Nayeli Anguérin behaalde een Master in de Tibetaanse taal en cultuur aan 'l Ecole des Langues Orientales' in Parijs en specialiseerde zich verder gedurende zeven maanden aan het Instituut voor Voortgezette Tibetaanse Studies 'Sarah Lobtra' in Dharamsala. Ze geeft lessen Spaans en Engels in Parijs en werkt sinds drie jaar als tolk. Ze is gespecialiseerd in het Tibetaans boeddhisme.

De cursus 'Tibetaanse taal in zes delen' van het Instituut kunt u zich geheel of gedeeltelijk ter plaatse aanschaffen en bijkomend studiemateriaal wordt u aangeboden door de lesgever.

Elk weekend kan afzonderlijk gevolgd worden.
De volgende weekends vinden plaats op:
• Zaterdag 14 en zondag 15 maart
• Zaterdag 25 en zondag 26 april
• Zaterdag 20 en zondag 21 juni
• Zaterdag 11 en zondag 12 juli
• Zaterdag 17 en zondag 18 oktober

Bijdrage: € 83 voor gewoon lid / € 93 voor niet-lid (voor de twee dagen, maaltijden en overnachting inbegrepen, op basis van een gemeenschappelijke standaardkamer). Voor andere ledenkortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 2015'.

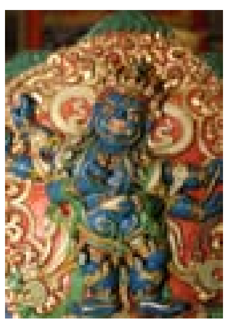
FEBRUARI 2015

DINSDAG 3 FEBRUARI, 20U

MILAREPA, RITUEEL VAN DE VOLLE MAAN,
(zie 4 januari)
Bijdrage: € 2

ZATERDAG 14 T/M DINSDAG 17 FEBRUARI, 10U30

Mahakala, met Lama Tashi Nyima



Naar Tibetaanse gewoonte sluiten we het jaar af met een intensieve Mahakala praktijk om alle negativiteit die we tijdens het voorbije jaar hebben opgestapeld weg te werken. Mahakala is de toornige emanatie van Tchenrezig, de poedja van mededogen. Hij beschermt de dharma en de centra waar het onderricht en de rituelen plaatsvinden tegen negatieve invloeden. Hij beschermt de beoefenaar tegen angst, negatieve invloeden en mentale duisternis. Dankzij de dagelijkse beoefening van deze praktijk heeft onze mandala een sterke connectie opgebouwd met deze godheid.
Op de eerste dag van elke retraite geeft Lama een onderricht.

Gedurende drie dagen wordt het ritueel doorlopend uitgevoerd met de visualisatie, het offeren van de torma en het reciteren van de mantra.

Iedereen is welkom, ook voor één dag. De tekst van de lange versie van Mahakala ligt in de tempel ter beschikking van de deelnemers.

Bijdrage: € 186 voor gewoon lid / € 206 voor niet-lid (voor de vier dagen, maaltijden en overnachting inbegrepen, op basis van een gemeenschappelijke standaardkamer). Voor andere tarieven en ledenkortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 2015'.

ZATERDAG 21 EN ZONDAG 22 FEBRUARI

LOSAR, TIBETAANS NIEUWJAAR



Samen met de Lama's vieren we Losar, het Tibetaanse Nieuwjaar. 2015 (in de Tibetaanse kalender 2142) is het jaar van het houten schaap. Losar zelf valt dit jaar op donderdag 19 februari.

Zaterdag 21 februari
12 uur: Lunch
15 uur: Filmvoorstelling
18 uur: Sadhana van Mahakala en Tchenrezig
20 uur: Onderricht door Lama Tashi Nyima

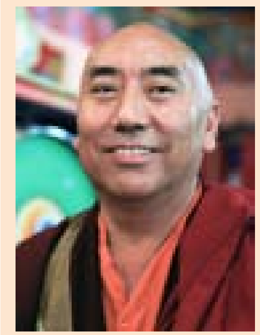
Zondag 22 februari
07 uur: Wensgebeden met zoete rijst- en wijnpap
10 uur: Sang-ritueel of zuivering door vuur en rook: er worden wensen voor geluk, voorspoed en verzoening uitgesproken, we reciteren het gebed van Dewatchen en tot slot wordt er witte bloem de lucht in gegooid terwijl alle deelnemers de volgende wens uitspreken:
"KI KI SO SO LHA GYAL LO": "Mogen de goden die aan de zijde van de deugd staan de overwinning behalen."
12 uur: Feestmaaltijd
14 uur: Filmvoorstelling
16u30: Thee met Tibetaanse koekjes
18 uur: Puja van Mahakala en Tchenrezig

Dit Losar-weekend biedt de gelegenheid om gezellig en ongedwongen bij elkaar te zijn. Dankzij de wensgebeden die we uitspreken en de geest van verzoening starten we een fris en onbeschreven jaar.

Bijdrage: € 83 voor gewoon lid / € 93 voor niet-lid (voor de twee dagen, maaltijden en overnachting inbegrepen, op basis van een gemeenschappelijke standaardkamer). Voor andere tarieven en ledenkortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 2015'.

MAANDAG 23 FEBRUARI, 9U

HERDENKING EN CEREMONIES TER ERE VAN LAMA KARTA



Gedurende 25 jaar heeft Lama Karta voortreffelijk werk verricht in België en in Europa. Hij is bekend geworden om zijn bijzondere onderrichtingen en zijn artistieke talenten. Lama Karta heeft ontelbare individuen bezield op het pad van de dharma. Hij is voor ons een buitengewone Lama die heel zijn leven heeft gewijd aan het welzijn van allen, een grote Bodhisattva die wij bewonderen en betreuren.

9u : Karling Shidro
11u : pauze
12u : Lunch (aangeboden door het centrum)
14u : Karling shidro & Tsok
16u30: Einde rituelen

Gelieve onze website te raadplegen voor bijkomende informatie.

ZATERDAG 28 FEBRUARI EN ZONDAG 1 MAART, 10U30

Yoga weekend, met Karma Chookela Bhutia



Yoga is een oude Indische discipline die heilzaam is bij het wegwerken van emotionele stress en de fysieke blokkages die daar het gevolg van zijn. Het brengt de beoefenaar de nodige innerlijke rust, verwijdert de spanningen uit het lichaam en werkt diep in op de wervelkolom.

De eenvoudige houdingen kunnen door iedereen worden aangeleerd. Op langere termijn brengt de beoefening een diepere staat van rust en concentratie. Het algeheel welbevinden op niveau van lichaam en geest neemt toe en de beoefenaar slaagt erin te functioneren op een hoger niveau. Tijdens deze weekends leren we fysieke oefeningen die gericht zijn op het versterken en vitaliseren van het lichaam, ademhalingsoefeningen die helpen om de geest te concentreren en ontspanningstechnieken die de emoties kalmeren.

Karma Chookela Bhutia is afkomstig uit Sikkim in India en woont al enige jaren in Luik. Zij is de jongste zus van Lama Zeupa en een gediplomeerde yoga lerares uit drie prestigieuze internationale yogascholen in India. Ze behaalde een certificaat in de drie courante fysieke yogastijlen: de Haha yoga, de Astanga vinyasa yoga en de prana yoga.

Hatha yoga vormt het fundament van alle fysieke yogascholen en de hatha stijl is vaak beschreven als een vriendelijke, in traag tempo uitgevoerde beoefening waarbij de posities en de ademhaling naadloos in elkaar overvloeien. Het is bewezen dat het regelmatig beoefenen van de Hatha yoga het lichaam in een optimale conditie houdt en de gezondheid bevordert.

Astanga vinyasa is een bijzonder intense vorm van de beoefening van Hatha yoga : alle houdingen zijn verbonden door opeenvolgingen van bewegingen gekend onder de naam in het sanskriet “Vinyasa”. Deze bewegingen vormen de rode lijn tussen de houdingen en verlenen de vloeiendheid en de homogeniteit van deze yoga. Uitgevoerd de ene na de andere, bevorderen ze een kalme en meditatieve geestestoestand. Het regelmatige ritme van de ademhaling brengt de snelheid en de duur van de beweging teweeg. Beide verenigen zich om een harmonieus geheel te vormen. Astanga Vinyasa is vooral geschikt voor mensen die vertrouwd zijn met sportievere en krachtigere houdingen. Deze stijl is dus minder zacht en vraagt een intensiever leerproces.

Prana yoga of pranayama brengt de ademhalingsfunctie in een gestaag, ritmisch en evenwichtig patroon. Het zenuwstelsel wordt aldus tot rust gebracht, de hunkering neemt af en het energieniveau neemt toe. Het regelmatige ritme van de ademhaling dicteert de snelheid en de duur van de beweging. Samen vormen ze een harmonieus geheel en bevorderen een rustige, meditatieve geest.
Chookela brengt deze drie yogastijlen samen met als uiteindelijk doel de posities in een zacht vloeiende beweging in harmonie met de ademhaling uit te voeren. Deze weekendklas is toegankelijk voor iedereen.

Het programma ziet eruit als volgt:
Zaterdag:
10.30 uur: Yoga
15 uur: Yoga
18 uur: meditatie van Mahakala en Tchenrezig

Zondag:
07.00 uur: stille meditatie
10.30 uur: Yoga
14.30 uur: Yoga

Deze cursus is toegankelijk voor beginners en gevorderden. Elk weekend kan afzonderlijk worden gevolgd. Er wordt les gegeven in het Engels en het Frans. Er is vertaling in het Nederlands voorzien.

De volgende weekends vinden plaats op:
- Zaterdag 28 en zondag 29 maart
- Zaterdag 18 en zondag 19 april
- Zaterdag 2 en zondag 3 mei
- Zaterdag 17 en zondag 18 oktober
- Zaterdag 14 en zondag 15 november

Bijdrage: € 83 voor gewoon lid / € 93 voor niet-lid (voor de twee dagen, maaltijden en overnachting inbegrepen, op basis van een gemeenschappelijke standaardkamer). Voor andere ledenkortingen, zie ‘Bijdrage lidmaatschap 2015’.

MAART 2015

DONDERDAG 5 MAART, 20U

MILAREPA, RITUEEL VAN DE VOLLE MAAN

(zie 4 januari)
Bijdrage: € 2

ZATERDAG 7 EN ZONDAG 8 MAART, 10U30

SHINEE: EEN ALGEMENE INTRODUCTIE TOT DE KALMTEMEDITATIE, MET LAMA TASHI NYIMA



Dit is het eerste van een cyclus van vijf weekends. De gehele cyclus wordt gewijd aan de shineepraktijk, omdat we zonder innerlijke rust geen inzicht kunnen ontwikkelen. Shinee of kalmtemeditatie betekent ‘in vrede vertoeven’. De geest die tot rust is gebracht en zich niet gemakkelijk laat afleiden vertoeft in meditatieve concentratie of shamatha (Sanskriet). Het is de specifieke wens van de Lama’s om u de gelegenheid te bieden een dergelijke intensieve training door te maken.

Tijdens dit eerste weekend zal Lama een algemene inleiding geven op de kalmtemeditatie. Daarin worden de voorbereidende praktijken behandeld. In de algemene voorbereidende praktijken komen de vier gedachten aan bod: het kostbare menselijk bestaan, de vergankelijkheid, de wet van oorzaak en gevolg en het onvolmaakte karakter van Samsara. De specifieke voorbereidende praktijken zijn de neerbuigingen, de zuiveringsmantra, het opstapelen van wijsheid en mededogen en tenslotte de praktijk van de Guru Yoga. De bijzondere voorbereidende praktijken betreffen de factoren die de kwaliteit van de meditatie bepalen: de juiste geestesgesteldheid en omstandigheden voor de meditatie en de verhouding tot de geestelijke leraar.

Wij raden u aan om de hele cyclus te volgen omdat de opeenvolgende stadia van het stabiliseren en het plaatsen van de geest stap voor stap worden ingeoefend. Elk weekend kan afzonderlijk gevolgd worden.

De volgende weekends vinden plaats op:
- Zaterdag 11 en zondag 12 april, met Lama Zeupa
- Zaterdag 9 en zondag 10 mei, met Lama Zeupa
- Zaterdag 5 en zondag 6 september, met Lama Zeupa
- Zaterdag 31 oktober en zondag 1 november, met Lama Zeupa

Bijdrage: € 83 voor gewoon lid / € 93 voor niet-lid (voor de twee dagen, maaltijden en overnachting inbegrepen, op basis van een gemeenschappelijke standaardkamer). Voor andere ledenkortingen, zie ‘Bijdrage lidmaatschap 2015’.

ZATERDAG 14 EN ZONDAG 15 MAART, 10U30

TAI CHI, MET NELLO MAURO

(zie 31 januari en 1 februari)
Elk weekend kan afzonderlijk gevolgd worden, en is toegankelijk voor beginners en gevorderden.

De volgende weekends vinden plaats op:
- zaterdag 30 en zondag 31 mei
- zaterdag 10 en zondag 11 oktober
- zaterdag 12 en zondag 13 december

Bijdrage: € 83 voor gewoon lid / € 93 voor niet-lid (voor de twee dagen, maaltijden en overnachting inbegrepen, op basis van een gemeenschappelijke standaardkamer). Voor andere ledenkortingen, zie ‘Bijdrage lidmaatschap 2015’.

ZATERDAG 14 EN ZONDAG 15 MAART, 9U

Tibetaanse taal, beginners en gevorderden, met Nayeli Anguérin

(zie 31 januari en 1 februari)

Opgelet: beide groepen starten om 9u ‘s ochtends. Het is dus raadzaam om vrijdagavond al aan te komen. Er is onthaal op het secretariaat tot uiterlijk 17u30.

Elk weekend kan afzonderlijk gevolgd worden.
De volgende weekends vinden plaats op:
- Zaterdag 25 en zondag 26 april
- Zaterdag 20 en zondag 21 juni
- Zaterdag 11 en zondag 12 juli
- Zaterdag 17 en zondag 18 oktober

Bijdrage: € 83 voor gewoon lid / € 93 voor niet-lid (voor de twee dagen, maaltijden en overnachting inbegrepen, op basis van een gemeenschappelijke standaardkamer). Voor andere ledenkortingen, zie ‘Bijdrage lidmaatschap 2015’.

ZATERDAG 21 EN ZONDAG 22 MAART, 10U30

Inleiding in het Boeddhisme 2, met Viviane Vandormael

Het eerste weekend in januari behandelde in vogelvlucht de 2500 jaar oude Boeddhistische tradities. Tijdens dit tweede weekend worden enkele essentiële concepten uit het boeddhisme verdiept. Er worden verschillende wegen verkend die kunnen leiden tot wijsheid.

De onderwerpen die aan bod komen zijn:
- De ervaring van het lijden
- Het juiste begrip van de leegte
- Het pad van de poedja en de transcendente deugden
- Het concept van het 'ik' en de vraag betreffende de transmigratie
- De bewustzijnsstaten en de natuur van de geest
- Het nemen van toevlucht

Tenslotte worden er enkele praktijken uit het oude boeddhisme, het zen – boeddhisme en het vajrayana toegelicht. Dit tweede deel van de 'Inleiding in het boeddhisme' wordt gegeven in het Frans.
De deelnemers zullen uitgenodigd worden om vragen te stellen.

Bijdrage: € 83 voor gewoon lid / € 93 voor niet-lid (voor de twee dagen, maaltijden en overnachting inbegrepen, op basis van een gemeenschappelijke standaardkamer). Voor andere ledenkortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 2015'.

ZATERDAG 28 EN ZONDAG 29 MAART, 10U30

YOGA WEEKEND, MET KARMA CHOOKELA BUTHIA

(zie 28 februari en 1 maart)

Elk weekend kan afzonderlijk gevolgd worden.
De volgende weekends vinden plaats op:
- Zaterdag 18 en zondag 19 april
- Zaterdag 2 en zondag 3 mei
- Zaterdag 17 en zondag 18 oktober
- Zaterdag 14 en zondag 15 november

Bijdrage: € 83 voor gewoon lid / € 93 voor niet-lid (voor de twee dagen, maaltijden en overnachting inbegrepen, op basis van een gemeenschappelijke standaardkamer). Voor andere ledenkortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 2015'.

APRIL 2015

ZATERDAG 4 T/M VRIJDAG 10 APRIL, 10U30

POWA, MET LAMA ZEUPA

Zaterdag 4 april: onderricht
Zondag 6 t/m vrijdag 10 april: praktijk



De Powa praktijk is een krachtig middel om zich voor te bereiden op het sterven. Wie tijdens zijn leven vertrouwd raakt met deze meditatie versterkt zijn vermogen om op het ogenblik van de dood zijn bewustzijn te richten op 'het zuivere veld van grote gelukzaligheid' dat verbonden is met Boeddha Amitabha. De schrikwekkende aspecten van het sterven worden tot rust gebracht. Een intensieve beoefening leidt tot meesterschap over onze geest tijdens het stervensproces. De Powa retraite is een zeer intensief gebeuren. Daarom vragen wij aan de deelnemers zich in te schrijven voor de hele stageperiode.
Het is aangewezen reeds vertrouwd te zijn met de praktijk en de mantra van Boeddha Amitabha. Maak gebruik van de unieke gelegenheid om een hele week lang samen met Lama Zeupa te oefenen.

Bijdrage: € 340,50 voor gewoon lid / € 375,5 voor niet-lid (voor de zeven dagen, maaltijden en overnachting inbegrepen, op basis van een gemeenschappelijke standaardkamer). Voor andere tarieven en ledenkortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 2015'.

ZATERDAG 4 APRIL, 20U

MILAREPA, RITUEEL VAN DE VOLLE MAAN

(zie 4 januari)
Bijdrage: €2

ZATERDAG 4 APRIL, 19U

AVONDMAAL SHE YÜN BELGIUM VZW

(zie p. 62)

ZATERDAG 11 EN ZONDAG 12 APRIL, 10U30

Shinee: Het plaatsen van het lichaam tijdens het mediteren, met Lama Zeupa

Dit is het tweede weekend van de vijfdelige Shinee – cyclus. Tijdens deze tweede sessie wordt er gewerkt aan het juist plaatsen van het lichaam tijdens het mediteren. Om ons te helpen het lichaam in de juiste positie te brengen, zal lama ons de nodige houdingen en strekoefeningen aanleren. Zo bekomen we de soepelheid om de zevenpuntige positionering van Vairocana preciezer uit te voeren. Verder zal Lama ons een reeks ademhalingsoefeningen aanleren die heilzaam zijn voor het hele lichaam en voor het tot rust brengen van lichaam en geest tijdens de meditatie.

Elk weekend kan afzonderlijk gevolgd worden.
De volgende weekends vinden plaats op:

- Zaterdag 9 en zondag 10 mei, met Lama Zeupa
- Zaterdag 5 en zondag 6 september, met Lama Zeupa
- Zaterdag 31 oktober en zondag 1 november, met Lama Zeupa

Bijdrage: € 83 voor gewoon lid / € 93 voor niet-lid (voor de twee dagen, maaltijden en overnachting inbegrepen, op basis van een gemeenschappelijke standaardkamer). Voor andere ledenkortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 2015'.

ZATERDAG 18 EN ZONDAG 19 APRIL, 10U30

YOGA WEEKEND, MET KARMA CHOOKELA BUTHIA

(zie 28 februari en 1 maart)

Elk weekend kan afzonderlijk gevolgd worden.
De volgende weekends vinden plaats op:
- Zaterdag 2 en zondag 3 mei
- Zaterdag 17 en zondag 18 oktober
- Zaterdag 14 en zondag 15 november

Bijdrage: € 83 voor gewoon lid / € 93 voor niet-lid (voor de twee dagen, maaltijden en overnachting inbegrepen, op basis van een gemeenschappelijke standaardkamer). Voor andere ledenkortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 2015'.

ZATERDAG 18 EN ZONDAG 19 APRIL, 10U

TIBETAANSE SCHILDERKUNST, MET THARPHEN



Ook dit jaar bieden wij u een actieve stage aan in de Tibetaanse teken- en schilderkunst, onder de deskundige begeleiding van een specialist. Tharphen is de zoon van Gega Lama, die wordt erkend als een van de grootste meesters in de Tibetaanse schilderkunst. Van zijn vader heeft hij het vak geleerd: tien jaar lang was hij bij hem in de leer. Gega Lama heeft enorm veel betekend voor de bloei van onze mandala. De fresco's in de kleine tempel, de Boeddha in de tempeltuin, de boeddhabeelden van de stupa en vele thangka's in de grote tempel zijn allemaal van zijn hand.

Stapsgewijs geeft Tharphen de cursisten een inwijding in de kunst en de techniek van het tekenen en schilderen, in de geschiedenis en de kenmerken van de Karma Gardri-stijl en in het gebruik van kleur.
Iedereen die wil kennismaken met de Tibetaanse schilderkunst of zich verder wil bekwamen is welkom. Elke cursist wordt individueel begeleid door Tharphen, die Engels, Nederlands en Frans kan spreken.

Het ritme en het verloop van de lessen wordt bepaald door de verwachtingen en de vorderingen van de studenten. Wie het tekenen onder de knie heeft, kan met kleur leren werken en beginnen aan de eerste schilderingen op doek.

Tekenpapier, potlood, houtskool, een liniaal en een passer zijn voor deze stage onontbeerlijk.

Het volgende weekend vindt plaats op:
- Zaterdag 1 en zondag 2 augustus

Bijdrage: € 83 voor gewoon lid / € 93 voor niet-lid (voor de twee dagen, maaltijden en overnachting inbegrepen, op basis van een gemeenschappelijke standaardkamer). Voor andere ledenkortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 2015'.

ZATERDAG 25 EN ZONDAG 26 APRIL, 9U

TIBETAANSE TAAL, BEGINNERS EN GEVORDERDEN, MET NAYELI ANGUÉRIN

(zie 31 januari en 1 februari)

Opgelet: beide groepen starten om 9u 's ochtends. Het is dus raadzaam om vrijdagavond al aan te komen. Er is onthaal op het secretariaat tot uiterlijk 17u30.

Elk weekend kan afzonderlijk gevolgd worden.
De volgende weekends vinden plaats op:

- Zaterdag 20 en zondag 21 juni
- Zaterdag 11 en zondag 12 juli
- Zaterdag 17 en zondag 18 oktober

Bijdrage: € 83 voor gewoon lid / € 93 voor niet-lid (voor de twee dagen, maaltijden en overnachting inbegrepen, op basis van een gemeenschappelijke standaardkamer). Voor andere ledenkortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 2015'.

MEI 2015

ZATERDAG 2 EN ZONDAG 3 MEI, 10U30

YOGA WEEKEND, MET KARMA CHOOKELA BUTHIA

(zie 28 februari en 1 maart)

Elk weekend kan afzonderlijk gevolgd worden.
De volgende weekends vinden plaats op::
- Zaterdag 17 en zondag 18 oktober
- Zaterdag 14 en zondag 15 november

ZONDAG 3 MEI, 20U

MILAREPA, RITUEEL VAN DE VOLLE MAAN

(zie 4 januari)
Bijdrage: €2

ZATERDAG 9 EN ZONDAG 10 MEI, 10U30

SHINEE: ONDERRICHT OVER HET PLAATSEN VAN DE GEEST, MET LAMA ZEUPA



Dit weekend zal Lama Zeupa spreken over de geschikte methode om de geest te plaatsen tijdens de kalmtemeditatie. Eens de geest afdoende is geplaatst moet het mogelijk zijn om tijdens de meditatie de geest voor langere tijd te laten rusten in het gekozen steunpunt. Hiervoor bestaan er twee mogelijke manieren: de systematische aanpak in negen etappes behandelt achtereenvolgens:

- Het plaatsen van de geest
- Het herhaald plaatsen
- Met zekerheid plaatsen
- Diepgaand plaatsen
- Het temmen van de geest
- Het tot rust brengen van de geest
- Diepgaand tot rust brengen
- Eénpuntigheid tot stand brengen
- Gelijkmatig verwijlen

De tweede manier bestaat erin de geest te ankeren met behulp van visualisatietechnieken. Beide methodes worden gedetailleerd door Lama beschreven en in de praktijk gebracht.

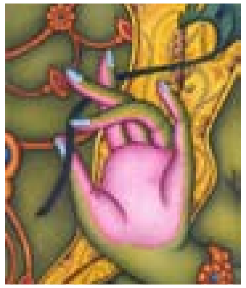
Elk weekend kan afzonderlijk gevolgd worden.
De volgende weekends vinden plaats op::

- Zaterdag 5 en zondag 6 september, met Lama Zeupa
- Zaterdag 31 oktober en zondag 1 november, met Lama Zeupa

Bijdrage: € 83 voor gewoon lid / € 93 voor niet-lid (voor de twee dagen, maaltijden en overnachting inbegrepen, op basis van een gemeenschappelijke standaardkamer). Voor andere ledenkortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 2015'.

WOENSDAG 13 T/M ZONDAG 17 MEI, 10U30

TARA RETRAITE, MET LAMA NGAWANG





Tara is de vrouwelijke manifestatie van de geest van alle boeddha's. Zij verschijnt als een mooie, sierlijke, jonge vrouw met een glimlachend gezicht. Zij vertegenwoordigt de kracht die bevrijdt van angsten en gevaren. Tara staat bekend om haar snelle en onmiddellijke tussenkomst. Haar verschillende aspecten worden beschreven in de lofzangen. Ze onderwerpt de demonen, ze verjaagt nare dromen en ruzies. Tara deed de volgende wens: "Talrijk zijn zij die de verlichting in een mannenlichaam bereiken. Daarom zal ik, tot samsara geledigd is, mij inzetten voor alle levende wezens in het lichaam van een vrouw".

Tijdens deze retraite ligt de focus op de opbouw van de visualisatie, het reciteren van de lofgezangen en de mantra, de mudra's en het gebruik van de rituele instrumenten. Tijdens de eerste dag is er een onderricht voorzien en worden de verschillende onderdelen van de praktijk gepresenteerd. De overige dagen kunnen we gezamenlijk praktijk beoefenen.

Lama Ngawang was net als Lama Zeupa en Lama Tashi Nyima een leerling in het klooster van Kaloe Rinpochee, waar hij eveneens de driejaren retraite volbracht. Lama heeft nadien nog gedurende zes jaar gestudeerd in Rumtek. Nu woont hij in Frankrijk.

Bijdrage: € 237,5 voor gewoon lid / € 262,5 voor niet-lid (voor de vijf dagen, maaltijden en overnachting inbegrepen, op basis van een gemeenschappelijke standaardkamer). Voor andere tarieven en ledenkortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 2015'.

ZATERDAG 23 T/M WOENSDAG 27 MEI, 10U30

MANJUSHRI RETRAITE, MET LAMA SEUNAM





Gedurende vijf dagen beoefenen we de meditatie van Manjushri. Manjushri vertegenwoordigt het wijsheidsprincipe van alle boeddha's in het vajrayana-boeddhisme. Hij draagt het zwaard dat door alle verwarring heen snijdt. Hij wekt ons uit de slaap van de storende emoties en bevrijdt ons van de ketenen van karma.

Lama Seunam zal de meditatiepraktijk verklaren en samen met ons inoefenen. In het onderricht krijgen we een inzicht in de boeddhistische omschrijving van wijsheid en hoe deze verschilt van andere vormen van kennis.

Deze korte praktijk van Manjushri is eveneens een vaardig middel in het Tibetaans boeddhisme om het intellect aan te scherpen en de helderheid van geest te bevorderen.

Lama Seunam geeft al 25 jaar lang boeddhistische onderrichtingen in Frankrijk. Hij is erg vertrouwd met de westerlingen en drukt zich vlot uit in het Frans. Net zoals onze eigen Lama's, werd hij door zijn geestelijke leraar, de Venerabele Kaloe Rinpochee, naar Frankrijk gezonden na zijn retraite van drie jaar en drie maanden.

Bijdrage: € 237,5 voor gewoon lid / € 262,5 voor niet-lid (voor de vijf dagen, maaltijden en overnachting inbegrepen, op basis van een gemeenschappelijke standaardkamer). Voor andere tarieven en ledenkortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 2015'.

ZATERDAG 30 EN ZONDAG 31 MEI, 10U30

TAI CHI, MET NELLO MAURO

(zie 31 januari en 1 februari)

Elk weekend kan afzonderlijk gevolgd worden.
De volgende weekends vinden plaats op:
- Zaterdag 10 en zondag 11 oktober
- zaterdag 12 en zondag 13 december

Bijdrage: € 83 voor gewoon lid / € 93 voor niet-lid (voor de twee dagen, maaltijden en overnachting inbegrepen, op basis van een gemeenschappelijke standaardkamer). Voor andere tarieven en ledenkortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 2015'.

JUNI 2015

DINSDAG 2 JUNI, 20U

RITUEEL VAN DE VOLLE MAAN – SAGA DAWA DUCHEN

Op deze bijzondere feestdag bij volle maan vieren we de drie belangrijkste gebeurtenissen in het leven van de Boeddha: geboorte, verlichting en de dag dat hij definitief het Nirwana inging. Vooral deze volle maan is een belangrijke en voorspoedige periode voor dharmabeoefening.

ZONDAG 7 JUNI, 10U30

LEREN MEDITEREN, GRATIS DAGACTIVITEIT (MIDDAGMAAL INBEGREPEN), MET LAMA ZEUPA

Het was de wens van Lama Karta om elk jaar een gratis activiteit aan te bieden aan alle geïnteresseerden. Dit initiatief bleek de afgelopen jaren een groot succes. Wij hopen dat vele mensen van dit aanbod gebruik zullen maken. Vooral zij die doorgaans niet de gelegenheid hebben om deel te nemen aan de activiteiten van het instituut.

Lama Zeupa zal afwisselend uitleg geven en de oefensessies leiden.
We vragen aan iedereen om zich op voorhand in te schrijven en de sfeer in het instituut te respecteren. Indien u de nacht ervoor wenst te logeren in het instituut, kan dat aan de normale tarieven (kamerkeuze + avondmaal (€ 6) en ontbijt (€ 5). Gelieve wel tijdig in te schrijven indien u wenst te overnachten.

Lama geeft les in het Engels. Er is vertaling voorzien in het Nederlands.

ZATERDAG 20 EN ZONDAG 21 JUNI, 9U

TIBETAANSE TAAL, BEGINNERS EN GEVORDERDEN, MET NAYELI ANGUÉRIN

(zie 31 januari en 1 februari)

Opgelet: beide groepen starten om 9u 's ochtends. Het is dus raadzaam om vrijdagavond al aan te komen. Er is onthaal op het secretariaat tot uiterlijk 17u30.

Elk weekend kan afzonderlijk gevolgd worden.
De volgende weekends vinden plaats op:
- Zaterdag 11 en zondag 12 juli
- Zaterdag 17 en zondag 18 oktober

Bijdrage: € 83 voor gewoon lid / € 93 voor niet-lid (voor de twee dagen, maaltijden en overnachting inbegrepen, op basis van een gemeenschappelijke standaardkamer). Voor andere ledenkortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 2015'.

ZONDAG 21 JUNI, 10U30

TOEVLUCHT NEMEN, MET LAMA ZEUPA

Toevlucht nemen betekent 'bescherming' zoeken. Deelnemen aan het ritueel betekent een formele toetreding tot het boeddhisme. Je neemt toevlucht in de 'Drie Juwelen': de Boeddha (de leraar), de dharma (de raadgevingen), en de sangha (de gemeenschap van leraren en beoefenaars).

Toevlucht nemen doe je best niet zomaar eventjes tussendoor. Het vraagt een minimale vorm van toewijding. Het is belangrijk de tijd te nemen om je te informeren over de precieze kwaliteiten van de drie juwelen en over de beslissing na te denken. Als je er ten volle van overtuigd bent dat je je leven wil enten op de Boeddhistische principes, dan kan je toevlucht nemen.

Toevlucht nemen is geen uitsluitende keuze die zou betekenen dat men zich afzet tegen andere tradities. Want in de tijd van de Boeddha werd eenieder al aangeraden respect te betonen voor alle tradities. Indien iemand beslist de Boeddha als persoonlijke gids te beschouwen, de dharma als een leidraad in het leven en de sangha als een ondersteuning, kan hij of zij zich boeddhist noemen. De toevluchtsceremonie is een formele bevestiging van dit inzicht.

Dankzij de toevlucht zullen de resultaten van positieve en heilzame activiteiten beter gedijen. Een krachtige tendens schrijft zich in het leven van de beoefenaar in.

Lama Zeupa legt 's morgens uit hoe de ceremonie verloopt en wat de betekenis is van de verschillende onderdelen. In de namiddag kan er toevlucht worden genomen.

Vooraf inschrijven is noodzakelijk.

Bijdrage: we vragen een bijdrage van € 9,50 per persoon (leden én niet-leden) die toevlucht neemt. Bij de online inschrijving is het vermelde bedrag van 22 euro inclusief het middagmaal (12,5 euro). Indien u dit niet wenst te gebruiken, gelieve slechts 9,50 euro te betalen.

VRIJDAG 26 T/M ZONDAG 28 JUNI, 9U

KARLING SHIDRO, MET VELE BEZOEKENDE LAMA'S



Volgens de wens van Z.E. Kaloe Rinpochee, organiseert Yeunten Ling jaarlijks gedurende drie dagen het bardoritueel in aanwezigheid van verschillende lama's die in Europa resideren. Dit ritueel bereidt ons voor op de periode vanaf het sterven tot het begin van een nieuw leven. Vooral het gebruik van alle traditionele muziekinstrumenten maakt deze dagen tot een uitzonderlijke belevenis. Het ritueel stelt ons in staat in contact te treden met de mandala van de toornige en de vredevolle godheden en ons voor te bereiden op de overgang naar het bardo, de tussenliggende periode die optreedt na het ogenblik van het sterven. Door aan deze puja's deel te nemen worden wij tijdens het bardo geholpen. Tijdens deze driedaagse worden er wensgebeden uitgesproken voor overleden familieleden, vrienden of kennissen. U kunt de namen van de overledenen afgeven bij het onthaal. We gedenken tijdens deze editie in het bijzonder Lama Karta.

Zaterdagavond, om 20u, is er onderricht.
Zondagochtend dragen we, in een rituele processie, de teksten van de kangyoer (de woorden van de Boeddha) rond op het domein. Een grote zegening voor ons centrum, de nieuwe tempel en ieder van ons. Zondagnamiddag, om 14u30, wordt de driedaagse afgesloten met een offerritueel.

Het is ook mogelijk om voor één of twee dagen deel te nemen. De teksten van het uitgebreide ritueel liggen ter beschikking in de tempel.

Bijdrage: € 134,50 voor gewoon lid / € 149,50 voor niet-lid (voor de drie dagen, maaltijden en overnachting inbegrepen, op basis van een gemeenschappelijke standaardkamer). Voor andere tarieven en ledenkortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 2015'.

JULI 2015

WOENSDAG 1 TOT EN MET ZONDAG 5 JULI, 10U30

TCHEUD RETRAITE



Zoals bij elke retraite zal ook hier op de eerste dag een onderricht worden gegeven door onze lama's.
De vier volgende dagen worden volledig gewijd aan de praktijk. (9u)

Tcheud is de eerste praktijk die vanuit Tibet naar India werd uitgevoerd. De praktijk van de Tcheud is een uiterst krachtig middel om de gehechtheid aan het ego door te hakken. De beoefening steunt op het doorsnijden van de wortel van het ego door de symbolische offerande van het lichaam. De praktijk werd in de 12de eeuw ontwikkeld door Matchig Labdreun op basis van de ervaringen van haar eigen beoefening. Deze buitengewone Tibetaanse vrouw legt als jong meisje de kloostergeloften af en volgt de beste leraren: onder hun supervisie slaagt ze erin van alle gehechtheid aan het ego op te geven en in strenge afzondering leeft ze van de opbrengsten van haar bedelnap. Ze krijgt de volledig transmissie van haar overdrachtslijn en van het mahayana – onderricht. Jarenlang verdiept ze zich in de prajnaparamita (de perfecte wijsheid). Nadien leefde ze in familieverband als moeder van twee kinderen met haar

spirituele partner Topabhadra. De prajnaparamita heeft ze in haar hele dagelijks leven geïntegreerd. Eens terug bij haar meester ontwikkelt ze de Tcheudpraktijk op basis van de prajnaparamita soetra en de tantra's. Talloze leerlingen verdrongen zich om haar praktijk te leren kennen en kwamen zelfs helemaal uit India om haar te ontmoeten. De praktijk werd door de 3de Karmapa gesystematiseerd en geïntroduceerd in de Kaguy scholen.

De Tcheud is een spirituele weg die een beroep doet op de vrouwelijke energie om lichaam en geest te ontdoen van alle mogelijke mentale vergiften. Tegenslagen en obstakels worden beschouwd als vrienden op het pad van de verwezenlijking. De praktijk hakt door alle struikelblokken en mentale sluiers heen: woede, angst en obsessies worden totaal verbrijzeld. Ze worden ingewisseld voor oneindig mededogen, onbevreesdheid en vrijgevigheid. Op deze manier wordt de oorspronkelijke innerlijke wijsheid blootgelegd en wordt een voorzichtig begrip van de leegte mogelijk.

De Tcheud combineert alle elementen van het Tibetaans Boeddhisme in één enkele praktijk. De combinatie van sacrale liederen, rituele instrumenten, meditatie en visualisatie scheppen een unieke matrix die we door ons dagelijks leven heen kunnen weven. Tcheud is een van de mooiste beoefeningen, vooral omdat onze Lama's deelnemen aan alle sessies.

Bijdrage: € 237,5 voor gewoon lid / € 262,5 voor niet-lid (voor de vijf dagen, maaltijden en overnachting inbegrepen, op basis van een gemeenschappelijke standaardkamer). Voor andere tarieven en ledenkortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 2015'.

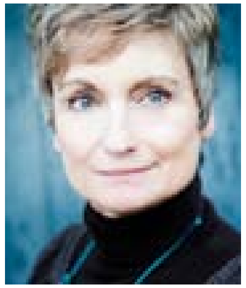
DONDERDAG 2 JULI, 20U

Milarepa, ritueel van de volle maan

(zie 4 januari)
Bijdrage: €2

DONDERDAG 9 T/M ZONDAG 12 JULI, 10U30

Yoga en relaxatie, met Michèle Quintin



Yoga helpt ons zowel fysiek als mentaal te ontspannen en ons immuunsysteem te versterken. Relaxotherapie, een hedendaagse techniek, leert ons via eenvoudige psychofysieke oefeningen omgaan met de negatieve gevolgen van onrust en zorgen. De combinatie van beide brengt de energieën in het lichaam in evenwicht en bevordert het loslaten in de geest.

Deze workshop is geschikt voor iedereen.

Michèle Quintin is al vele jaren een lid en medewerker van onze mandala. Vanuit haar deskundigheid biedt zij deze cursus aan bij wijze van steun aan het instituut.

Bijdrage: € 186 voor gewoon lid / € 206 voor niet-lid (voor de vier dagen, maaltijden en overnachting inbegrepen, op basis van een gemeenschappelijke standaardkamer). Voor andere tarieven en ledenkortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 2015'.

ZATERDAG 11 EN ZONDAG 12 JULI, 9U

TIBETAANSE TAAL, BEGINNERS EN GEVORDERDEN, MET NAYELI ANGUÉRIN
(zie 31 januari en 1 februari)

Opgelet: beide groepen starten om 9u 's ochtends. Het is dus raadzaam om vrijdagavond al aan te komen. Er is onthaal op het secretariaat tot uiterlijk 17u30.

Elk weekend kan afzonderlijk gevolgd worden.
Het volgend weekend vindt plaats op:
• Zaterdag 17 en zondag 18 oktober

Bijdrage: € 83 voor gewoon lid / € 93 voor niet-lid (voor de twee dagen, maaltijden en overnachting inbegrepen, op basis van een gemeenschappelijke standaardkamer). Voor andere ledenkortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 2015'.

ZONDAG 12 JULI, 10U30

Bodhisattva geloften, met Lama Zeupa

Wie een sterk engagement op zich wil nemen om zich voortaan in te zetten voor het welzijn van alle levende wezens, kan een aanvraag indienen op het secretariaat om de Bodhisattva geloften te mogen nemen. Op het ogenblik dat hij de verlichting bereikt, ziet de Bodhisattva af van zijn intrede in nirvana, omdat hij zich wil engageren om andere levende wezens te helpen om de verlichting te bereiken. Ingesteld zijn op de verlichting van alle levende wezens behoort tot het wezen van een Bodhisattva en het is tegelijk een tweede natuur: 'Hoe ontelbaar de wezens ook zijn, ik neem mij voor om ze uit hun lijden te bevrijden.' Meer nog dan bij het nemen van toevluchtsgeloften is het belangrijk hier grondig over na te denken en de persoonlijke motivatie goed te onderzoeken. Na dit rijp beraad kan u zich kandidaat stellen en deelnemen aan de ceremonie die zal geleid worden door Lama Zeupa. In de ochtend zal Lama uitleg geven over het belang en de gevolgen van dit engagement.

Vooraf inschrijven is noodzakelijk.

Bijdrage: we vragen een bijdrage van € 9,50 per persoon (leden én niet-leden) die de poedja geloften neemt. Bij de online inschrijving is het vermelde bedrag van €22 inclusief het middagmaal (€ 12,50) . Indien u dit niet wenst te gebruiken, gelieve slechts € 9,50 te betalen.

ZATERDAG 18 JULI T/M WOENSDAG 22 JULI, 10U30

Het trainen van de geest in 7 punten (Lodjong), met Lama Zeupa

Niemand van ons wenst te lijden. Toch is het lijden alom aanwezig. Velen zoeken vruchteloos soelaas in materiële goederen. De oorzaak van ons lijden schrijven we toe aan factoren buiten ons, in omstandigheden die ons ergeren. De ware oorzaak ligt echter in de geest, in de drie mentale vergiften woede, begeerte en onwetendheid. Deze geest dient nodig te worden getemd.

In de Lodjong of de training van de geest verschuift onze focus naar de anderen: we leren hun emoties te begrijpen in plaats van te bestrijden. Door het ontwikkelen van de verlichtingsgeest of het grote mededogen ervaren we onszelf niet langer als het centrum van de wereld, maar worden we een onder velen miljarden anderen. Door ons te leren verplaatsen in anderen kunnen we op termijn met een ander van plaats wisselen.

De eeuwenoude krachtige praktijk van de Lodjong voorziet ons van vaardige middelen om alle omstandigheden van het leven te gebruiken als basis voor innerlijke transformatie.

Deze praktijk bestaat uit 7 punten:
• De voorbereidende praktijken
• Het opwekken van de verlichtingsgeest
• Raadgevingen voor het dagelijks leven
• Raadgevingen die het leven en de dood betreffen
• Criteria om de vooruitgang af te toetsen
• Voorschriften om de geest te trainen waaronder de praktijk van uitwisseling. (Tonglen)
• Praktische raadgevingen

Een ideale gelegenheid om het Boeddhisme te leren integreren in de dagelijkse werkelijkheid van ons gezinsleven en ons werk.

Bijdrage: € 237,5 voor gewoon lid / € 262,5 voor niet-lid (voor de vijf dagen, maaltijden en overnachting inbegrepen, op basis van een gemeenschappelijke standaardkamer). Voor andere tarieven en ledenkortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 2015'.

ZATERDAG 25 T/M WOENSDAG 29 JULI, 10U30

Zomerretraite – leren mediteren in drie fasen, met Lama Tashi Nyima



Deze intensieve retraite kan telkens opnieuw op veel bijval rekenen. Alle deelnemers verheugen zich over de meditatie ervaringen die ze hebben opgedaan.
De basis van de praktijk is het leren tot rust brengen en het concentreren van de geest. Alle stadia van de meditatieve absorptie komen aan bod. De obstakels die u tijdens uw beoefening telkens weer ontmoet, zoals loomheid, slaperigheid, opgejaagd zijn en afgeleid, worden geïdentificeerd en er worden krachtige remedies aangeboden om deze te overwinnen. De geleide meditaties worden opgedeeld in korte sessies met precieze

instructies.

Al wat bestaat, zowel in Samsara als in Nirvana, gebeurt in de geest. Alle grote yogi's geven dan ook de raad om alles wat we waarnemen en denken grondig te onderzoeken. Van nature is de geest helder en licht. Discursieve gedachten verbergen de oorspronkelijke lichtheid van onze geest. De analytische meditatie stelt ons in staat om te onderzoeken wat er zich in onze geest afspeelt. Zo ontwikkelen we inzicht in de manier waarop onze geest functioneert.

Dagelijkse praktijksessies leren ons om de geest in een ongekunstelde en onverstrooide toestand te plaatsen.

Lama wordt geprezen om zijn systematische aanpak en zijn sprekende metaforen. Het voorbeeld van een beslagen beoefenaar en meditatiemeester geeft vele deelnemers de smaak om de meditatie een plek te geven in het dagelijks leven.

De retraite is toegankelijk voor iedereen, ook voor wie nog niet vertrouwd is met meditatie. Een gedeelte van de retraite wordt in stilte doorgebracht.

Bijdrage: € 237,5 voor gewoon lid / € 262,5 voor niet-lid (voor de vijf dagen, maaltijden en overnachting inbegrepen, op basis van een gemeenschappelijke standaardkamer). Voor andere tarieven en ledenkortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 2015'.

VRIJDAG 31 JULI, 20 UUR

Milarepa, ritueel van de volle maan

(zie 4 januari)

Bijdrage: €2

AUGUSTUS 2015

ZATERDAG 1 EN ZONDAG 2 AUGUSTUS, 10U30

Kinderweekend

Voor de tweede maal organiseert het instituut een weekend dat speciaal gericht is op kinderen van 7 tot 14 jaar oud. Tijdens dit weekend maken we kennis met het levensverhaal van de Boeddha. Er worden workshops aangeboden waarin de kinderen zich creatief kunnen uitleven met al hun zintuigen. Ouders en kinderen krijgen de gelegenheid om hun eerste stappen te zetten in de praktijk van de meditatie. Deze initiatie is volledig aangepast aan het niveau en het bevattingsvermogen van de kinderen. U krijgt de mogelijkheid om met de Lama's van gedachten te wisselen en iedereen wordt uitgenodigd om ook deel te nemen aan de dagelijkse rituelen van het Instituut. De aanwezigheid van de ouders is noodzakelijk. Zij **begeleiden** hun kinderen **buiten** het onderricht en genieten van een **vrij** verblijf.

Bijdrage:
Voor deze tweedaagse gelden speciale tarieven:
- Totale bijdrage voor het weekend voor 1 kind & 1 of 2 ouders: € 93
- Vanaf het tweede kind wordt per kind telkens € 45 extra gerekend.
- Verblijf in een gemeenschappelijke kamer per gezin. Toeslag voor een studio: € 21.

Graag uw eigen lakens meebrengen. Huren is mogelijk voor € 9 per lakenpakket.

ZATERDAG 1 EN ZONDAG 2 AUGUSTUS, 10U

Tibetaanse schilderkunst, met Tharphen

Een praktische stage in de Tibetaanse teken- en schilderkunst, onder begeleiding van een specialist. Tharphen is de zoon van Gega Lama, bij wie hij gedurende tien jaar heeft gestudeerd. Deze laatste, een van de belangrijkste meesters in de Tibetaanse schilderkunst, heeft enorm bijgedragen aan de ontwikkeling van ons instituut. Stapsgewijs geeft Tharphen een inwijding in de kunst en de techniek van het tekenen en schilderen, in de geschiedenis en de kenmerken van de Karma Gardri-stijl en in het gebruik van kleur.
Iedereen die hier kennis mee wil maken of zich verder wil bekwamen is welkom. Elke cursist wordt individueel begeleid door Tharphen, die Engels, Nederlands en Frans spreekt.

De meer gevorderde leerlingen krijgen instructies om met kleuren te leren werken en beginnen aan hun eerste schilderingen op doek.
Meebrengen: papier, potlood, houtskool, een liniaal en een passer.

Bijdrage: € 83 voor gewoon lid / € 93 voor niet-lid (voor de twee dagen, maaltijden en overnachting inbegrepen, op basis van een gemeenschappelijke standaardkamer). Voor andere ledenkortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 2015'.

DONDERDAG 6 (19U) T/M DINSDAG 11 AUGUSTUS (16U)

Retraite voor jongvolwassenen



Deze retraite is iets voor jou wanneer:

- je tussen 16 en 35 jaar oud bent, je je aangesproken voelt door het Boeddhisme, maar je weet niet waar je spirituele praktijk mee te starten
- je graag jongeren wil ontmoeten die zich net als jij voor spiritualiteit interesseren
- je simpelweg nieuwsgierig bent

We wisselen in groep van gedachten, delen onze ervaringen, beoefenen de meditatie en de yoga, we volgen onderricht bij de Lama's. Tegelijk participeren we aan het dagelijkse leven in Yeunten Ling.

De volgende vragen komen uitgebreid aan bod: Op welke manier kunnen we meer harmonie creëren in onze omgeving? Hoe kunnen we onze manier van leven verbeteren, en onze geest daarop afstemmen? Hoe kunnen we concreet bijdragen aan een betere wereld?

Toch is het voornaamste doel om vijf dagen te vertoeven in een voortreffelijke atmosfeer.
Gelieve onze website te raadplegen voor alle bijkomende informatie.

Deze retraite is georganiseerd voor jongeren, door jongeren. U kunt ons volgen op facebook voor alle aanvullende informatie betreffende het zomerprogramma (retraite) en alle andere activiteiten die doorheen het jaar voor jongeren worden georganiseerd: weekends en jongerenavonden. Mocht u suggesties hebben of wenst deel te nemen aan de organisatie van deze activiteiten, aarzel dan zeker niet om contact met ons op te nemen via onze facebookpagina of het volgend mailadres: **youngsters4buddhism@gmail.com**

Bijdrage: € 150 (voor de vijf dagen, maaltijden en overnachting inbegrepen, op basis van een gemeenschappelijke standaardkamer).

WOENSDAG 12 T/M ZONDAG 16 AUGUSTUS, 10U30

Shinee retraite voor gevorderden, met Lama Zeupa

Om vooruitgang te boeken op het pad van de meditatie is continuïteit en volharding nodig. Eens deze kwaliteiten ontwikkeld zijn kan de meditator voor langere tijd in samadhi of meditatieve absorptie verwijlen. Deze retraite richt zich specifiek tot de beoefenaars die de wens koesteren om Shinee in hun dagelijkse praktijk te integreren. Deze retraite biedt u de gelegenheid om voluit te oefenen. Lama zal dagelijks de nodige instructies geven en bijsturen waar nodig. U zal volop de gelegenheid krijgen om met Lama van gedachten te wisselen over uw meditatie-ervaringen. Drie van de vijf dagen verlopen in stilte.

Bijdrage: € 237,5 voor gewoon lid / € 262,5 voor niet-lid (voor de vijf dagen, maaltijden en overnachting inbegrepen, op basis van een gemeenschappelijke standaardkamer). Voor andere tarieven en ledenkortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 2015'.

ZATERDAG 22 T/M WOENSDAG 26 AUGUSTUS, 10U30

Tibetaanse Yoga, met Lama Zeupa





In de Boeddhistische psychologie wordt het verband tussen lichaam en geest benadrukt. Lama Zeupa onderzoekt al jaren op experimentele wijze manieren om vanuit een geestelijke 'hygiëne' de gezondheid van het lichaam te bevorderen. Tijdens deze vijfdaagse krijgen we volop de gelegenheid om aan de hand van intensieve oefeningen Lama's bevindingen in de praktijk te brengen. Lama biedt ons een uitgelezen selectie uit het rijke aanbod van diverse mentale krijgskunsten die hij zich in de loop der jaren door intensieve training en discipline heeft eigen gemaakt. Zowel energie-oefeningen, het beheersen van de ademhaling, stretching en evenwichtsoefeningen als geleide meditaties komen aan bod. Lama put hierbij uit de rijke traditie van de Nangpee - yoga-, de Hatha - yoga en de Qi Gong.

Iedereen die ernaar streeft om lichaam, spraak en geest beter op elkaar af te stemmen zal in deze vijfdaagse zijn gading vinden en de vruchten plukken van een intensieve coaching door een getraind beoefenaar.

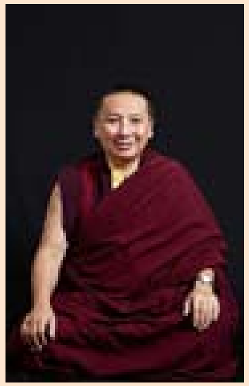
De Venerabele Kalu Rinpochee, één van de grootste Yogi's van onze tijd, heeft de Nangpee of Tibetaanse Yoga specifiek ontwikkeld voor het Westen. Ze bevat oefeningen voor de subtiele ademhaling, ontspanning en technieken van zelfmassage. Gerichte meditaties over vergankelijkheid en interrelatie combineren het overdenken en het plaatsen van het lichaam in een specifieke lichaamshouding.

Bijdrage: € 237,5 voor gewoon lid / € 262,5 voor niet-lid (voor de vijf dagen, maaltijden en overnachting inbegrepen, op basis van een gemeenschappelijke standaardkamer). Voor andere tarieven en ledenkortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 2015'.

ZATERDAG 29 EN ZONDAG 30 AUGUSTUS, 10U30

Over leven en dood, met Zurmang Gharwang Rinpochee

Zondag 30 augustus om 15u: Amitabha initiatie



De ononderbroken overdrachtslijn van de Gharwang Tulkus start in de 14de eeuw met de siddhi Trung Mase die werd geïdentificeerd als de alwetende emanatie van de Indische mahasiddha Tilopa die de wens had gekoesterd om zijn leringen ononderbroken te kunnen verspreiden. Tilopa ontving zijn onderricht rechtstreeks van Vajrayogini. Deze leringen vormen de kern van de Kagyu Zurmang Linie, die ook gekend staat onder de naam 'door de Dakini in het oor gefluisterd.'

Gharwang Rinpochee ontving verschillende initiaties en directe mondelinge transmissies van zijn eigen bron lama, de 16de Gyalwa Karmapa. Hij ontving onderricht van grote leraren zoals Kalu Rinpochee,en Jamgon Kongtrul Rinpochee. Na Karmapa's dood studeerde Gharwang Rinpochee aan de Nalanda Universiteit tussen 1981 en 1991 waar hij in 1991 als beste student afstudeerde.
Sindsdien geeft Gharwang Rinpochee over heel de wereld dharma onderricht. In Europa, Azië en Amerika. In Singapore, Hong Kong, Indonesia en Maleisië heeft hij eigen centra opgericht Hij ondersteunt verschillende liefdadigheidsprojecten zoals het aanleggen van wegen, het bouwen van scholen, weeshuizen en ziekenhuizen en een eigen klooster op de heuvels van Sikkim.

Tijdens dit heuglijke weekend geeft Rinpochee onderricht over wat er volgens de Tibetaans Boeddhistische wijsheid gebeurt tijdens het moment van het sterven en de periode die erop volgt. Zijn onderricht is gebaseerd op de teksten van de Bardo Thödol, bij ons beter gekend als het Tibetaans dodenboek. Niet alleen het sterven wordt behandeld, ook de verschillende fasen van ons huidige bestaan worden door Rinpochee onderzocht zodat we een helder zicht krijgen op het geheel leven, dood en tussenstaten. Het blijft niet bij theorie. We krijgen methoden aangereikt die ons helpen om meer bewust en ten volle te leven naast specifieke raadgevingen die ons helpen om ons op de dood voor te bereiden.

Bijdrage: € 83 voor gewoon lid / € 93 voor niet-lid (voor de twee dagen, maaltijden en overnachting inbegrepen, op basis van een gemeenschappelijke standaardkamer). Voor andere tarieven en ledenkortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 2015'.

ZATERDAG 29 AUGUSTUS, 20U

Milarepa ritueel van de volle maan

(zie 4 januari)
Bijdrage: €2

SEPTEMBER 2015

ZATERDAG 5 EN ZONDAG 6 SEPTEMBER, 10U30

Shinee: De 9 niveaus in het plaatsen van de geest, met Lama Zeupa

Bij het plaatsen van de geest kunnen we best wat hulp gebruiken. Om meesterschap te ontwikkelen in het plaatsten van de geest kunnen we ons wenden tot de zes krachten:

- De kracht van het beluisteren van het onderricht
- De kracht van het reflecteren over wat we tijdens het beluisteren hebben vernomen
- De kracht van gewaarzijn
- De kracht van alert of aanwezig zijn
- De kracht van het opwekken van enthousiaste energie
- De kracht van de gewenning

Lama zal ook spreken over de 4 bewegingen in de aandacht die achtereenvolgens kunnen bemeesterd worden, van de moeizame aandacht, waarbij we extreme drukte en dufheid voortdurend moeten bijstellen tot de ononderbroken en de moeiteloze aandacht, die door de continuïteit in de beoefening kunnen gerealiseerd worden.

Elk weekend kan afzonderlijk gevolgd worden.
Het volgende weekend vindt plaats op::
- Zaterdag 31 oktober en zondag 1 november, met Lama Zeupa

Bijdrage: € 83 voor gewoon lid / € 93 voor niet-lid (voor de twee dagen, maaltijden en overnachting inbegrepen, op basis van een gemeenschappelijke standaardkamer). Voor andere ledenkortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 2015'.

BOEDDHISTISCHE UNIE BELGIE
BUDDHISM.BE
UNION BOUDDHIQUE BELGE

ZONDAG 13 SEPTEMBER, 10U

Feest van het boeddhisme, georganiseerd door de Boeddhistische Unie van België

Sinds 1996 organiseert de Boeddhistische Unie van België het 'Feest van het boeddhisme›. Dit laat het grote publiek toe om nader kennis te maken met haar lidverenigingen. Alle grote stromingen van het boeddhisme zijn hierbij vertegenwoordigd: theravada, mahayana en vajrayana.
Verschillende activiteiten worden aangeboden: belangrijke leraars geven onderricht, introductie tot meditatie en voordrachten. Voor de kinderen zijn er aangepaste activiteiten, wat de ouders ook toelaat om gemakkelijker deel te nemen aan activiteiten van hun keuze. Het feestelijk programma bevat muzikale concerten en er kunnen lekkere Aziatische hapjes genuttigd worden. Iedereen kan een praatje maken met de vertegenwoordigers van de boeddhistische verenigingen in de infostands, of er iets kopen. Het is tegelijk een unieke gelegenheid om het domein van Yeunten Ling te bezoeken met haar prachtige tempels en tuin.

Het gedetailleerde programma wordt later meegedeeld op de website van de Boeddhistische Unie van België en op onze website. Er zullen folders beschikbaar zijn.

Er is de hele dag een pendeldienst voorzien vanaf het station van Huy en de parking van de centrale van Tihange.

MAANDAG 14 T/M ZONDAG 20 SEPTEMBER, 10U30

Dzogchen, met Rigzin Jatseun Rinpochee, een grote Nyingmapa-meester uit Taiwan



Het bezoek van Jatseun Rinpochee is al drie jaar een hoogtepunt in ons programma. Rinpochee weet op een heel indringende wijze mensen te begeleiden in hun praktijk. Iedereen ervaart zijn verschijning, zijn uitstraling en zijn aanpak als een uitzonderlijk stimulans op de weg naar zelfkennis en naar diepzinnige realisatie van de ultieme waarheid.
De onderrichtingen zijn gebaseerd op een bekende Dzogchen-overdrachtslijn. Zij leggen sterk de nadruk op de ontplooiing van de innerlijke helderheid van de geest. De Dzogchen-praktijk richt zich op het opwekken van een zelfbevrijdende tendens in het bewustzijn. Dit jaar worden de onderrichtingen van de vorige drie jaren afgerond. De nadruk zal dit jaar echter meer op de praktijk liggen. Rinpochee zal onze vorderingen bestuderen en gerichte aanwijzingen geven om ons potentieel nog beter in te zetten. Rinpochee zal de bijbehorende initiaties geven.

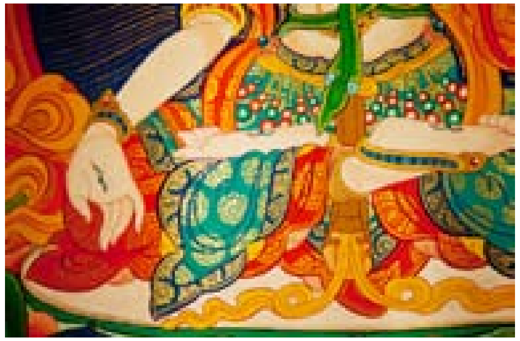
We raden u aan deze dagen vrij te houden, want de ontmoeting met een authentiek leraar als Jatseun Rinpochee betekent een bijzondere zegen. Wij hopen dat de vorige deelnemers ook bij deze cyclus zullen aansluiten. Nieuwe geïnteresseerden zijn zeker welkom, ook voor één of meerdere dagen.

Rigzin Jatseun Rinpochee wordt beschouwd als de emanatie van een van de 25 belangrijkste leerlingen van Goeroe Rinpochee. In zijn vorig leven was hij een Terteun, een ontdekker van verborgen teksten.

Bijdrage: € 340,50 voor gewoon lid / € 375,5 voor niet-lid (voor de zeven dagen, maaltijden en overnachting inbegrepen, op basis van een gemeenschappelijke standaardkamer). Voor andere tarieven en ledenkortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 2015'

ZATERDAG 26 T/M WOENSDAG 30 SEPTEMBER, 10U30

Witte Tara retraite, met Lama Tashi Nyima



- zaterdag 26 september: onderricht
- zondag 27 t/m woensdag 30 september : praktijk

Tara is in het Tibetaans Boeddhisme een emanatie van de bodhisattva van mededogen Tchenrezig. Ze is ontstaan uit de tranen die hij liet vloeien vanuit mededogen met alle levende wezens. In het Tibetaans Boeddhisme is er sprake van 21 Tara's. Allen bevatten ze de essentie van de bodhisattva van mededogen. Tara is de moeder van het Tibetaanse volk en ze komt aangevlogen wanneer er hulp nodig is. De witte Tara, of de edele Tara manifesteert zich om obstakels die men tegenkomt op het pad van de bevrijding weg te werken. De praktijk van de witte Tara vernietigt de conceptuele en emotionele sluiers waardoor de ware natuur van de geest ontsloten wordt. Ook uiterlijke obstakels worden aangepakt. Het belangrijkste uiterlijke obstakel is de dood, de witte Tara staat dan ook voor het aspect van lang leven.

Een dergelijke retraite is heilzaam voor de deelnemers, voor het instituut als zodanig en voor alle levende wezens.

Bijdrage: € 237,5 voor gewoon lid / € 262,5 voor niet-lid (voor de vijf dagen, maaltijden en overnachting inbegrepen, op basis van een gemeenschappelijke standaardkamer). Voor andere tarieven en ledenkortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 2015'.

MAANDAG 28 SEPTEMBER, 20U

MILAREPA, RITUEEL VAN DE VOLLE MAAN
(zie 4 januari)
Bijdrage: €2

OKTOBER 2015

ZATERDAG 3 EN ZONDAG 4 OKTOBER, 10U30

BARDO, ONDERRICHT EN MEDITATIE, MET LAMA ZEUPA

Bardo betekent in het Tibetaans overgang of tussenstaat en het verwijst naar de opening die zich voordoet tussen het einde van de ene en het begin van een nieuwe periode. De meeste beoefenaars brengen het woord 'bardo' in verband met het sterven en de dood maar in feite kan alles beschreven worden als een tussenliggende periode of een bardo: een gedachte, een meditatie, een droom, het tijdsverloop tussen de geboorte en de dood. Zo wordt duidelijk hoe leven en dood onlosmakelijk verbonden zijn. Grote onzekerheid kenmerkt alle bardo's. Tegelijk is er een continuüm dat ononderbroken door al deze ups en downs, doorheen het geboren worden en sterven, blijft doorlopen.

Lama Zeupa zal de eigenheid van de verschillende bardo's voor ons toelichten:

- de bardo van dit leven
- de bardo van het sterven
- de bardo van de dharmata
- de bardo van de wording

Lama legt uit hoe we ons op de ultieme overgang kunnen voorbereiden en laat ons zien wat de voordelen zijn van deze benadering van leven, sterven en geboren worden.

Bijdrage: € 83 voor gewoon lid / € 93 voor niet-lid (voor de twee dagen, maaltijden en overnachting inbegrepen, op basis van een gemeenschappelijke standaardkamer). Voor andere tarieven en ledenkortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 2015'.

ZATERDAG 10 EN ZONDAG 11 OKTOBER, 10U30

TAI CHI, MET NELLO MAURO
(zie 31 januari en 1 februari)

Elk weekend kan afzonderlijk gevolgd worden.
Het volgend weekend vindt plaats op:
- zaterdag 12 en zondag 13 december

Bijdrage: € 83 voor gewoon lid / € 93 voor niet-lid (voor de twee dagen, maaltijden en overnachting inbegrepen, op basis van een gemeenschappelijke standaardkamer). Voor andere tarieven en ledenkortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 2015'.

ZATERDAG 17 EN ZONDAG 18 OKTOBER, 10U30

Yoga weekend, met Karma Chookela Bhutia
(zie 28 februari en 1 maart)

Elk weekend kan afzonderlijk gevolgd worden.
Het volgend weekend vindt plaats op:
- zaterdag 14 en zondag 15 november

Bijdrage: € 83 voor gewoon lid / € 93 voor niet-lid (voor de twee dagen, maaltijden en overnachting inbegrepen, op basis van een gemeenschappelijke standaardkamer). Voor andere ledenkortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 2015'.

ZATERDAG 17 EN ZONDAG 18 OKTOBER, 9U

Tibetaanse taal, beginners en gevorderden, met Nayeli Anguérin
(zie 31 januari en 1 februari)

Opgelet: beide groepen starten om 9u 's ochtends. Het is dus raadzaam om vrijdagavond al aan te komen. Er is onthaal op het secretariaat tot uiterlijk 17u30.

Bijdrage: € 83 voor gewoon lid / € 93 voor niet-lid (voor de twee dagen, maaltijden en overnachting inbegrepen, op basis van een gemeenschappelijke standaardkamer). Voor andere ledenkortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 2015'

ZATERDAG 24 EN ZONDAG 25 OKTOBER, 10U30

Inleiding tot het boeddhisme, met Krista De Mey



Het boeddhisme heeft de filosofische kijk en het spirituele leven van vele volkeren ingekleurd. Momenteel krijgt deze levensbeschouwing veel bijval in het westen. Dit weekend biedt u de gelegenheid om het boeddhisme diepgaand te leren kennen: Hoe is het ontstaan en hoe heeft het zich verspreid en ontwikkeld in het Oosten en recentelijk ook in het Westen? Vanwaar de belangstelling in het Westen? Wat zijn de kansen en de valkuilen voor de westerlingen? We overlopen de belangrijk-

ste stromingen en fundamentele concepten uit het boeddhisme.

Zaterdag
- **10u30**: Oorsprong en verspreiding van het Boeddhisme: Vertrekkende vanuit het levensverhaal van de Boeddha via sporen in de kunst ontdekken hoe het boeddhisme zich langsheen verschillende routes heeft verspreid.
- **12u**: Middagmaal
- **14u-16u**: De drie voertuigen: De evolutie van het oorspronkelijke boeddhisme (Theravada) naar het mahayana en het vajrayana. Gelegenheid tot vragen.
- **18u**: Poedja van Mahakala en Tchenrezig
- **20u-21u**: Geleide meditatie

Zondag
- **7u**: Stille meditatie
- **10u30-12u**: Enkele fundamentele concepten uit het Boeddhisme:
  - De 4 edele waarheden
  - De wet van oorzaak en gevolg
  - Het concept van het 'ik'
  - Wedergeboorte
  - De natuur van de geest
  - Het nemen van toevlucht
- **12u**: Middagmaal.
- **14u-16u**: Wat het boeddhisme voor het Westen kan betekenen: Hoe de traditie zich aanpast aan het westen, valkuilen en kansen voor het westen. Hoe we kunnen leren mediteren en welke obstakels we daarbij tegenkomen. Meditatiemethodes en geleide meditatie.

Dit weekend richt zich naar alle geïnteresseerden, zij voor wie het boeddhisme onbekend terrein is en degenen voor wie het boeddhisme reeds min of meer vertrouwd is. Tijdens dit weekend krijgt u uitgebreid de gelegenheid om met de lesgever van gedachten te wisselen.

Krista De Mey behaalde een Master in de godsdienstwetenschappen en de seksuologie en is opgeleid als systeemtherapeut. Na jaren in de hulpverlening vond ze haar ware roeping in het onderwijs waar ze tot op vandaag sociale – en gedragswetenschappen geeft aan adolescenten. Sinds 2006 volgt ze het dharma onderricht in Yeunten Ling en is ze een voorzichtige beoefenaar. Intussen volgde ze aan de BUB het postgraduaat in de boeddhistische filosofie en ethiek en verzorgt ze regelmatig de vertalingen van het Frans / Engels naar het Nederlands bij het onderricht in Hoei en in Schoten. Ze doet redactiewerk voor de website en het Kunchab-magazine en verzorgt inleidingen voor bezoekende studenten.

Bijdrage: € 83 voor gewoon lid / € 93 voor niet-lid (voor de twee dagen, maaltijden en overnachting inbegrepen, op basis van een gemeenschappelijke standaardkamer). Voor andere ledenkortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 2015'.

DINSDAG 27 OKTOBER, 20U

Milarepa, ritueel van de volle maan

(zie 4 januari)
Bijdrage: €2

ZATERDAG 31 OKTOBER EN ZONDAG 1 NOVEMBER, 10U30

Shinee: Ervaringen en obstakels tijdens de meditatie, met Lama Zeupa

Lama zal ingaan op verschillende ervaringen die zich tijdens de meditatie kunnen voordoen. Zowel de weldaden als de tekortkomingen van onze meditatie komen aan bod. Tot we begrijpen dat er tussen de twee geen onderscheid bestaat en we leren mediteren zonder hoop en zonder verwachtingen. De twee grootste obstakels die ons tijdens de meditatie overvallen zijn verstrooidheid en versuftheid. Lama zal ons inwijden in de verschillende remedies die we kunnen gebruiken om ons van deze obstakels te ontdoen. Als we dan ook nog overgave ontwikkelen vanuit een stellig vertrouwen in de dharma dan ontstaat er soepelheid van geest. Eens die soepelheid van geest zich op het niveau van lichaam en geest heeft geïnstalleerd krijgen verstrooidheid en versuffing geen plaats meer.

Bijdrage: € 83 voor gewoon lid / € 93 voor niet-lid (voor de twee dagen, maaltijden en overnachting inbegrepen, op basis van een gemeenschappelijke standaardkamer). Voor andere ledenkortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 2015'.

NOVEMBER 2015

ZATERDAG 14 EN ZONDAG 15 NOVEMBER, 10U30

Yoga weekend, met Karma Chookela Bhutia

(zie 28 februari en 1 maart)



Bijdrage: € 83 voor gewoon lid / € 93 voor niet-lid (voor de twee dagen, maaltijden en overnachting inbegrepen, op basis van een gemeenschappelijke standaardkamer). Voor andere ledenkortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 2015'.

ZATERDAG 21 T/M WOENSDAG 25 NOVEMBER, 10U30

Amitabha onderricht, gevolgd door een vierdaagse retraite, met Lama Zeupa



Om zich op de dood voor te bereiden is het nuttig een band te ontwikkelen met Boeddha Amitabha, de Boeddha van het eindeloze licht. Dit kan onder meer door het reciteren van de mantra. Tijdens deze meerdaagse wordt in het bijzonder Lama Ogyen herdacht, de eerste Lama die het centrum heeft geleid. Onze gedachten gaan ook uit naar onze geliefde Lama Karta, aan wie we zoveel te danken hebben. Men kan bij deze gelegenheid de wens uitspreken dat alle projecten van het centrum voorspoedig verlopen. Ook al onze geliefden en onze Sangha leden die intussen zijn gestorven worden herdacht.

Zaterdag 21 november onderricht om 10.30 uur en om 15 uur.
Vanaf zondag 22 november intensieve praktijksessies met recitatie van de mantra.
Op woensdag 25 november om 14.30 uur wordt de retraite afgesloten met een feestelijke tsok-poedja, een offerritueel.

Deze intieme retraite staat open voor iedereen, ook al komt u niet voor de volledige periode. De uitgebreide tekst ligt ter beschikking van de deelnemers.

Bijdrage: € 237,5 voor gewoon lid / € 262,5 voor niet-lid (voor de vijf dagen, maaltijden en overnachting inbegrepen, op basis van een gemeenschappelijke standaardkamer). Voor andere tarieven en ledenkortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 2015'.

WOENSDAG 25 NOVEMBER, 20U

MILAREPA, RITUEEL VAN DE VOLLE MAAN

(zie 4 januari)
Bijdrage: €2

ZATERDAG 28 EN ZONDAG 29 NOVEMBER, 10U30

YOGA EN MINDFULNESS, MET HANS KLOOSTERMAN



Tijdens dit yoga & mindfulness weekend worden verschillende yoga technieken en mindfulness (Shinee & Lhagthong) meditaties met elkaar gecombineerd. Zo kan je ervaren hoe beide elkaar versterken en zelfinzicht, verdieping en verstilling ervaren. Je maakt kennis met een mix van hatha yoga, Tibetaanse yoga, Qigong , mindfulness, meditatie, ademhalingsoefeningen en rituelen.
Hans Kloosterman volgde een 5 jarige yoga & meditatieopleiding. Deze studie bestond uit 3 jaar hatha yoga en 2 jaar meditatie. Sinds 9 jaar bestudeert hij het Tibetaans Boeddhisme in het Tibetaans Instituut. Daar volgde hij bij Lama Zeupa diverse yoga weekenden en heeft ook Qigong van hem geleerd. Tevens heeft hij een 8-weekse mindfulness training gevolgd in de traditie van Jon Kabat-Zinn. Hij geeft fulltime de 8 weekse mindfulness opleidingen aan bedrijven en particulieren.
Het weekend is zowel voor beginners als gevorderden en wordt in het Engels gegeven.

Bijdrage: € 83 voor gewoon lid / € 93 voor niet-lid (voor de twee dagen, maaltijden en overnachting inbegrepen, op basis van een gemeenschappelijke standaardkamer). Voor andere ledenkortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 2015'.

DECEMBER 2015

ZATERDAG 5 EN ZONDAG 6 DECEMBER, 10U30

Weekend met Felicity Lodro



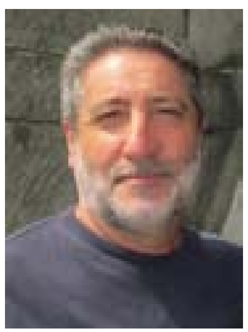
Traleg Khandro Felicity Lodro is lange tijd studente en de echtgenote geweest van wijlen Traleg Kyabgon Rinpoche IX. Momenteel is ze directeur van het E-Vam Instituut New York en het Yeshe Nyima Centrum in Sydney, Australië. Gedurende 30 jaar bestudeerde Khandro het boeddhisme onder de begeleiding van Traleg rinpoche en in die periode deed ze verschillende langdurige meditatie retraites. Op vraag van Rinpoche ontving Khandro de traditionele LuJong – training (Tibetaanse Yoga) en intussen werd ze ook gekwalificeerde Hatha Yoga instructeur. Al jaren lang onderwijst Khandro het boeddhisme en de LuJong in Australië, Nieuw Zeeland en de Verenigde Staten. Dit is haar tweede bezoek aan Europa.

Bijdrage: € 83 voor gewoon lid / € 93 voor niet-lid (voor de twee dagen, maaltijden en overnachting inbegrepen, op basis van een gemeenschappelijke standaardkamer). Voor andere tarieven en ledenkortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 2015'.

ZATERDAG 12 EN ZONDAG 13 DECEMBER, 10U30

Tai Chi, met Nello Mauro

(zie 31 januari en 1 februari)



Bijdrage: € 83 voor gewoon lid / € 93 voor niet-lid (voor de twee dagen, maaltijden en overnachting inbegrepen, op basis van een gemeenschappelijke standaardkamer). Voor andere tarieven en ledenkortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 2015'.

ZATERDAG 19 DECEMBER, 20U

Nyoeng Nee & Nyen Nee, Onderricht door Lama Zeupa

Als u voor het eerst een dergelijke intensieve vasten-ervaring meemaakt is het aangeraden om het onderricht van de Lama over deze praktijk bij te wonen.

Nyoeng Nee (Nyen Nee) is een praktijk van vasten, stilte en meditatie. Deze zuiveringspraktijk biedt een diepe en intensieve retraite-ervaring en is verbonden met de duizendarmige Tchenrezig, het aspect van liefde en mededogen van de boeddha's. De sadhana van de duizendarmige Tchenrezig wordt driemaal per dag gezamenlijk uitgevoerd in de grote tempel.

Deze praktijk bevat alle aspecten van de dharma en de essentie van de drie voertuigen

- Het ethisch gedrag uit het Hinayana: door het houden en hernieuwen van geloften op niveau van lichaam, spraak en geest waardoor vroeger fouten en schadelijke daden worden gezuiverd. Als deze geloften op een perfecte manier worden in acht genomen, al is het maar voor korte tijd, dan zijn ze een bron van grote verdienste
- De verlichtingsgeest of het grote mededogen uit het Mahayana: de meditatie over liefde en mededogen, de kern van de praktijk
- De vaardige en diepzinnige middelen uit het Vajrayana: visualisatie van de godheid, recitatie van de mantra en de neerbuigingen

Nyoeng Nee wordt als zeer heilzaam beschouwd voor het genezen van ziektes, het ontwikkelen van mededogen en het wegwerken van karmische tendenzen. Deelnemers getuigen dat deze praktijk hen zowel fysiek als spiritueel zuivert. Hij beslaat twee en een halve dag, wat behulpzaam is voor mensen die geen tijd kunnen vrijmaken voor een langdurige retraite.

U kunt kiezen tussen:
Nyoeng Nee, de volledige vastenpraktijk: de eerste volledige dag wordt er niet meer gegeten na het middagmaal, drinken is wel toegelaten. Tijdens de tweede volledige dag (stiltedag) wordt er niet gegeten noch gedronken tot de ochtendsessie van de volgende dag;
Nyen Nee, de halve vastenpraktijk: tijdens de eerste en de tweede volledige dag (stiltedag) wordt er niet meer gegeten na het middagmaal; drinken is wel toegelaten.
Bij het onthaal deelt u mee welke van beide methodes u wenst te volgen.

De deelnemers worden verzocht de avond tevoren te komen, om vroeg in de ochtend (5u50) van start te gaan. Het is eveneens belangrijk dat u blijft tot de ochtend van de laatste dag.
Deze belangrijke zuiveringspraktijk is een ideale manier om samen met een Lama een intensieve retraite-ervaring op te doen en zo het jaar af te sluiten.

Iedereen is welkom.

ZATERDAG 19 (20U) TOT DINSDAG 22 DECEMBER (+/- 9U)

NYOENG NEE & NYEN NEE 1

Bijdrage: € 83 voor gewoon lid / € 93 voor niet-lid (voor de twee dagen, maaltijden en overnachting inbegrepen, op basis van een gemeenschappelijke standaardkamer). Voor andere ledenkortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 2015'

MAANDAG 21 (19U) TOT DONDERDAG 24 DECEMBER (+/- 9U)

Nyoeng Nee & Nyen Nee 2

Bijdrage: € 83 voor gewoon lid / € 93 voor niet-lid (voor de twee dagen, maaltijden en overnachting inbegrepen, op basis van een gemeenschappelijke standaardkamer). Voor andere ledenkortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 2015'

DONDERDAG 24 EN VRIJDAG 25 DECEMBER

Kerstfeest

Voor boeddhisten is Jezus een verlichte persoon, die de boeddhanatuur volledig verwezenlijkt heeft. Daarom is het kerstfeest ook in de ogen van boeddhisten een zinvol gebeuren dat zeker herdacht en gevierd kan worden.

Donderdag 24 december
- 18 uur: Mahakala-ritueel
- 19 uur: feestmaaltijd

Vrijdag 25 december
- 10 uur: Lama Zeupa zal ons toespreken in de tempel
- 12 uur: feestmaaltijd.

Er wordt een bijdrage van 59 € gevraagd voor de twee feestmaaltijden, overnachting, ontbijt en voordracht. Bij deelname enkel op donderdag of op vrijdag wordt 20 € gerekend. Gelieve ook één cadeautje mee te brengen ter waarde van ongeveer 8 €.
Deze pakjes worden donderdagavond onder de deelnemers verloot.
Een gezellige en feestelijke samenkomst die alle deelnemers de gelegenheid biedt om elkaar nog beter te leren kennen.

Wij wensen u allen prettige kerstdagen!

VRIJDAG 25 DECEMBER, 20U

Milarepa, ritueel van de volle maan



(zie 4 januari)
Bijdrage: €2

ZATERDAG 26 (19U) TOT DINSDAG 29 DECEMBER (+/- 9U)

Nyoeng Nee & Nyen Nee 3

Bijdrage: € 83 voor gewoon lid / € 93 voor niet-lid (voor de twee dagen, maaltijden en overnachting inbegrepen, op basis van een gemeenschappelijke standaardkamer). Voor andere ledenkortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 2015'

MAANDAG 28 (19U) TOT DONDERDAG 31 DECEMBER (+/- 9U)

Nyoeng Nee & Nyen Nee 4

Bijdrage: € 83 voor gewoon lid / € 93 voor niet-lid (voor de twee dagen, maaltijden en overnachting inbegrepen, op basis van een gemeenschappelijke standaardkamer). Voor andere ledenkortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 2015'

Praktische inlichtingen Yeunten Ling

BIJDRAGEN

Cursus/voordracht	
cursus/onderricht voor **gewone leden**	€ 19 per dag
cursus/onderricht voor **niet-leden**	+ € 5 per dag (daglidmaatschap)
meditatie & Milarepa	€ 2

Overnachting	
Kasteel gemeenschappelijke kamer per nacht	€ 9
Nieuw gebouw AB 1-persoonskamer per nacht	€ 23
Nieuw gebouw AB 2-persoonskamer per nacht	€ 32 (€ 16 per persoon)
studio 1 persoon per nacht	€ 30
studio 2 personen per nacht	€ 39 (€ 19,50 per persoon)
lakenpakket per persoon	€9

Gelieve een kussensloop en lakens/slaapzak mee te brengen indien u geen lakenpakket huurt.

Maaltijden	
Ontbijt	€ 5
Middagmaal	€ 12,50
Avondeten	€ 6

Alle prijzen die in deze Kunchab staan vermeld, zijn **standaard**prijzen. Afhankelijk van uw lidmaatschapsstatus, uw kamerkeuze en de datum van uw aankomst en uw vertrek, worden deze uiteraard nog aangepast.

Indien u **uw exacte bijdrage** wenst te kennen voor een deelname aan één van onze activiteiten, kunt u deze zelf berekenen **via een simulatie** op onze website. Het reserveringssysteem berekent dan hoeveel u zult betalen, rekening houdend met uw lidmaatschapsstatus, uw kamerkeuze en de datum van aankomst en vertrek.

Belangrijk: Om dit te doen, dient u, alvorens uw reservering definitief te boeken, te klikken op de knop 'herberekenen'. Dan krijgt u de voor u op maat berekende bijdrage te zien. Dan kunt u nog beslissen of u al dan niet doorgaat tot een definitieve boeking.

Wij hopen dat u ten volle gebruik maakt van deze service, zodat ons personeel op kantoor tijd kan vrij maken voor de gewone administratieve taken. Waarvoor onze dank!

(Voor meer uitleg over lidmaatschap en de voordelen, zie p. 55)

Gelieve bij elke overschrijving duidelijk de codes te vermelden die u ziet op uw reservatiepagina bij betaling. Zij verwijzen naar uw relatienummer in ons systeem en naar de code van het programma waarvoor u zich heeft ingeschreven.

OVERNACHTEN IN YEUNTEN LING

Kamerkeuze

1. Gemeenschappelijke kamer: in het kasteel, gedeeld met personen van hetzelfde geslacht (minimum 4, maximum 8 personen). Douche en toilet zijn gemeenschappelijk.
2. 1- of 2-persoonskamer: in het ABC-gebouw. Douche & toilet worden gedeeld met de bewoners van twee of drie kamers. Elke kamer heeft een balkon.
3. Studio 1 of 2 personen: in het ABC-gebouw of in Tcheupel Ling. Douche en toilet zijn privé. Elke studio heeft een balkon.

Lakenpakket kunt u zelf meebrengen of huren (9 euro per persoon)

Wat hebt u nodig?
- een hoeslaken, een dekbedovertrek of een gewoon laken, en een kussensloop
- een slaapzak, een hoeslaken of een gewoon laken, en een kussensloop.

Gelieve zelf mee te brengen
- Handdoeken en washandjes, toiletgerief.
- Zaklantaarn in de wintermaanden.
- Indien u een persoonlijk dieet volgt, gelieve eventueel aanvullende voedingsmiddelen mee te brengen.

Wat omvat het volpension?
- Drie maaltijden: ontbijt, warme maaltijd 's middags, soep- en broodmaaltijd 's avonds.
- Thee/koffie pauze met koekjes rond 16.30 uur.
- Bij ontbijt keuze tussen koffie en thee.
- De hele dag door thee.

Onderhoud van kamers en badkamers
Elke gebruiker van onze infrastructuur wordt gevraagd de kamer op het einde van het verblijf schoon te maken en achter te laten in de staat waarin u ze zelf graag zou aantreffen bij aanvang van uw verblijf.

Dit betekent:
- vloer schoonmaken
- douche en toilet schoonmaken
- vuilnisbakje(s) leegmaken en naar de grote container brengen.
- op het secretariaat (schriftelijk) signaleren als u een opmerking of advies hebt

Op elke verdieping vindt u de nodige biologisch afbreekbare schoonmaakproducten* in de bergplaats. Wat ontbreekt, vraagt u op het secretariaat.

Uitzonderlijk gebeurt het wel eens dat de vorige bewoner met deze regeling weinig rekening houdt. Ook dat vernemen we graag van u, zodat we deze persoon hierop kunnen aanspreken en hem/haar de schoonmaakkosten aanrekenen.

Hartelijk dank voor uw medewerking!

Cursusdeelnemers die eigen (schoonmaak)producten meebrengen, worden verzocht producten te voorzien die biologisch afbreekbaar zijn. Andersoortige producten kunnen de waterzuiveringsinstallatie op het domein beschadigen. U draagt zo bij tot een schoner milieu en ondersteunt de inspanningen die het instituut hiertoe levert.

Wij danken u alvast om kennis te nemen van ons huishoudelijk reglement dat in elke kamer ter inzage ligt.

INSCHRIJVING EN BETALING VOOR DE CURSUSSEN

Inschrijven voor een cursus gebeurt via het inschrijfformulier op onze website.

Dankzij het intranetsysteem krijgt u onmiddellijk een exacte berekening te zien, met inbegrip van uw ledenkorting. Nieuwe leden betalen hun lidmaatschap best vooraleer ze zich via de website inschrijven voor een cursus. Zo genieten ze bij de inschrijving dadelijk van de ledenprijs.

Om de cursussen optimaal te kunnen organiseren (aankoop voeding, verdeling van de kamers) en administratief te kunnen verwerken, vragen wij u de **volledige bijdrage** bij inschrijving over te maken. Uw inschrijving is pas geldig zodra wij uw betaling hebben ontvangen.

IBAN: BE39 2400 2910 1519 - BIC: GEBA BE BB op naam van het Instituut Yeunten Ling, 4 promenade Saint Jean l'Agneau, B-4500 Huy.

Gelieve bij elke overschrijving duidelijk de codes die u ziet op uw reservatiepagina te vermelden bij betaling. Zij verwijzen naar uw relatienummer in ons systeem en de code van het project waarvoor u zich heeft ingeschreven.

EEN DAG IN YEUNTEN LING

- 7 uur: Meditatie
- 8 uur: Ontbijt
- 9 uur – 10 uur: Karma yoga (vanaf de 2de dag; hulp bij kleine werkzaamheden)
- 10.30 uur: Onderricht
- 12 uur: Middagmaal
- 13.30 uur – 14.30 uur: Karma yoga (de 1ste dag; hulp bij kleine werkzaamheden) + inleveren sleutel op de laste cursusdag
- 15 uur: Onderricht of beoefening
- 16.30 uur: Theepauze
- 18 uur: Sadhana van Mahakala en Tchenrezig
- 19 uur: Avondmaal
- 20 uur: Meditatie of onderricht (naargelang het programma)
- 22 uur: Rust in de gebouwen.

AFSPRAKEN EN INTERNE ORDE

Interne orde

Om het onthaal zo vlot mogelijk te laten verlopen, willen we nogmaals de nadruk leggen op een aantal afspraken die jammer genoeg niet door iedereen nagekomen worden. Wij dringen er op aan dat alle deelnemers, vanuit respect voor de inspanningen die door het instituut worden geleverd, deze regels in acht nemen.

- Cursisten die de dag tevoren arriveren, worden verzocht vóór 17u30 toe te komen. Nadien is er geen onthaal meer.
- Gelieve de dag van vertrek vóór 14.30 uur uit te checken en de sleutel in te leveren bij het onthaal.
- U wordt verzocht de kamer of de studio netjes achter te laten bij uw vertrek. Indien dit niet gebeurt, zien wij ons verplicht u de schoonmaakkosten aan te rekenen.
- Karma yoga: we verwachten dat alle deelnemers aan een cursus een handje toesteken om op die manier de werking van het instituut mee te ondersteunen: hulp in de keuken, onderhoud van de gebouwen en de tuin.
- Om veiligheidsredenen is het verboden om in de kamers wierook of kaarsen te branden.
- Op heel het domein geldt een algemeen rookverbod.
- Wij verzoeken alle deelnemers om geen huisdieren mee naar het instituut te brengen en thuis een oplossing voor hun dier(en) te zoeken tijdens de retraites of stages waarvoor ze zich hebben ingeschreven. Deze maatregel dient om de rust en bezinning te kunnen bieden die de beoefenaars in het instituut zoeken.

Wij danken u voor uw medewerking.

GELEID BEZOEK

Wij voorzien een wekelijkse rondleiding op zondag. Iedereen is welkom!

Iedere zondag wordt om 13u30 een rondleiding gegeven. Dit gebeurt door medewerkers van het instituut en in beide landstalen. Reserveren is niet nodig. Gelieve u om 13u15 aan te melden.

De wandeling voert langs het grote Boeddhabeeld, het monument voor de vrede (de stoepa) en de grote en de kleine tempel. U krijgt ook uitleg over het boeddhisme en de activiteiten van het instituut.

Uw bijdrage is € 4 per persoon. Kinderen t/m 12 jaar gratis, t/m 18 jaar € 2. Koffie/thee en koekjes zijn inbegrepen.



TIBETAANS INSTITUUT
(KARMA SONAM GYAMTSO LING)
SCHOTEN



U wordt van harte uitgenodigd om deel te nemen aan de activiteiten die het instituut aanbiedt.

Iedere maandagavond is gewijd aan stille meditatie, soms voorafgegaan door raadgevingen voor beginners en gevorderden.
Een ideale manier om samen praktijk te beoefenen.

Eén woensdagmiddag per maand is er een geleide stille meditatie.

Iedere donderdagavond is er een vaste dharmabijeenkomst, met drie mogelijkheden:

- de sadhana van Tchenrezig, gevolgd door een onderricht van de Lama's.
- de sadhana van Tchenrezig , gecombineerd met stille meditatie.
- de sadhana van Mahakala en Tchenrezig.

De voorgestelde dagprogramma's hebben plaats op zaterdag. Om deel te nemen dient u zich vooraf in te schrijven. In de bijdrage is een maaltijd met soep, brood en kaas inbegrepen.
Drie zondagnamiddagen organiseren we een opendeurdag met een geleid bezoek.

U kunt eveneens met een van onze Lama's een gesprek over uw persoonlijke praktijk aanvragen. Het secretariaat kan u helpen om deze afspraak vast te leggen.

Iedereen is welkom: boeddhist of niet-boeddhist, beginneling of gevorderde. Na elke activiteit is er in de bibliotheekruimte gelegenheid om na te praten met een kopje thee en koekjes.

Het dharma-winkeltje is open iedere weekdag tijdens de kantooruren en ook voor en na iedere activiteit.

Programma's kunnen veranderen, raadpleeg daarom regelmatig onze website www.tibinst.be voor de actuele informatie over onze activiteiten!

Programma 2015

ELKE MAANDAGAVOND : OM 20U
MET UITZONDERING VAN 6 APRIL (PAASMAANDAG), 25 MEI (PINKSTERMAANDAG), 21 EN 28 DECEMBER (KERSTVAKANTIE)

Stille meditatie



U kunt deelnemen aan de shinee/shamata meditatie (tot rust brengen van de geest). Deze stille meditatie, eigen aan alle boeddhistische tradities, is erop gericht de mentale opwinding tot rust te brengen, de geest te leren plaatsen door het ontwikkelen van aandacht en opmerkzaamheid.
Stapsgewijs ontstaat de natuurlijke staat van stabiliteit, openheid en helderheid in de geest.
Occasioneel geeft een van onze medewerkers instructies voor beginners en alle beoefenaars.
Iedereen is welkom.

Bijdrage: € 2

7 JANUARI, 4 FEBRUARI, 4 MAART, 1 APRIL, 6 MEI, 3 JUNI, 5 AUGUSTUS, 2 SEPTEMBER, 7 OKTOBER, 4 NOVEMBER EN 2 DECEMBER - TELKENS VAN 14U TOT 15U

Stille meditatie op woensdagnamiddag

Iedereen is welkom.

Bijdrage: € 2

DONDERDAG 8, 15 EN 29 JANUARI - 5 EN 19 FEBRUARI - 5 MAART – 2 EN 16 APRIL, 7 MEI – 4, 11 EN 25 JUNI - 6, 13 EN 27 AUGUSTUS - 3 EN 24 SEPTEMBER - 8 EN 29 OKTOBER – 5, 12 EN 26 NOVEMBER - 10 EN 17 DECEMBER - OM 20U

Meditatie van Tchenrezig en Stille meditatie



Op donderdagavond doen we samen de meditatie die gebaseerd is op het ritueel van Tchenrezig. Tchenrezig staat voor al het mededogen dat ooit betoond werd en dat aanwezig is in de geest van alle levende wezens. De recitatie van de tekst en van de mantra bevordert het ontwikkelen van onvoorwaardelijk mededogen dat recht uit het hart komt. Na het reciteren van de mantra 'Om Mani Pema Hoeng' wordt een stille meditatie van een twintigtal minuten ingelast.
Iedereen is steeds welkom.

Bijdrage: € 2

DONDERDAG 22 JANUARI, 19 MAART, 23 APRIL, 28 MEI, 18 JUNI, 20 AUGUSTUS, 17 SEPTEMBER, 15 OKTOBER EN 19 NOVEMBER, OM 20U

Meditatie van Mahakala en Tchenrezig



Op regelmatige basis worden de sadhana van Mahakala en van Tchenrezig achtereenvolgens uitgevoerd en dit in aanwezigheid van een van onze Lama's.
Ze vertegenwoordigen respectievelijk het toornige (Mahakala) en vredevolle (Tchenrezig) aspect van mededogen.

Bijdrage: € 2

DONDERDAG 26 FEBRUARI, OM 20U

Meditatie van Tchenrezig gevolgd door Losar (Tibetaans Nieuwjaar) receptie

Een feestelijke receptie ter gelegenheid van het Tibetaans Nieuwjaar, dat dit jaar op **19 februari** valt. U bent allen na de Tchenrezig meditatie welkom op dit gezellig samenzijn. Aarzel niet vrienden en familie mee te brengen! Indien u versnaperingen, frisdrank of wijn wenst te schenken, mag u deze bij aankomst op de feesttafel in de bibliotheek zetten.

Tijdens de maand juli zijn er geen programma's.

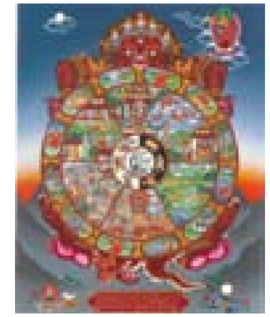
Donderdagavond voordrachten

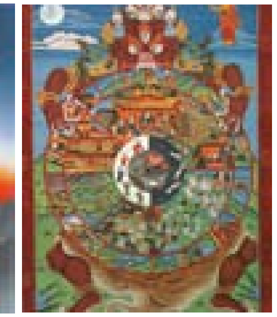
Dit jaar biedt het instituut 9 avondvoordrachten:

ZES AVONDEN OVER DE BARDO'S OF TUSSENLIGGENDE PERIODES:

Leven, sterven en geboren worden.
Een reeks van zes avonden waarin lama ons wegwijs zal maken in de zes bardo's of tussenliggende periodes. Velen denken bij "bardo" aan wat er na de dood gebeurt, maar het is nog intrigerender hoeveel bardo's er wel zijn en dit zal u gedetailleerd verklaard worden. Bardo betekent "tussenliggende periode", een periode tussen twee andere.
Alles kan beschreven worden als een tussenliggende periode of een bardo: een gedachte, een meditatie, een droom, het tijdsverloop tussen de geboorte en de dood. Alles heeft een begin en een einde. Tegelijkertijd is er een continuüm dat ononderbroken door al deze ups en downs, doorheen het geboren worden en sterven, blijft doorlopen.

U kan deze reeks avonden dus zien als een opeenvolgend geheel dat het leven, de droom, de meditatie, het sterven, de ware natuur (het heldere licht) en de wording (op weg naar een geboorte) omvat. Lama staat gekend om zijn zeer gestructureerde uitleg en grote kennis. We zullen dus wat gedetailleerder kunnen ingaan op elke bardo.





DONDERDAG 12 FEBRUARI, OM 20U

De bardo van het leven, met Lama Tashi Nyima

Bardo die verloopt tussen de geboorte tot net voor het sterven: Precies op het moment van de conceptie (bevruchting) begint de tussenliggende periode van het leven. Vanaf de geboorte met andere woorden, en die bardo duurt tot net voor de dood. Men noemt ze ook wel eens "bardo van het leven". Deze periode heeft als kenmerken groei, ziekte, veroudering tot een moment dat het stervensproces begint. We spreken van geboorte vanaf het moment dat sperma, eicel en bewustzijnsprincipe samenkomen of dat nu in of buiten de moederschoot gebeurt.

Bijdrage: € 6 (leden: €4,50)

DONDERDAG 12 MAART, OM 20U

De bardo van de droom, met Lama Tashi Nyima



De tussenliggende periode van het leven kan van zeer lang tot heel kort duren. Wat we met zekerheid kunnen zeggen is dat in elk van deze gevallen de tussenliggende periode van de droom zich kan voordoen. Zodra die droom begint, is iemand in de tussenliggende periode van de droom terechtgekomen. Die duurt tot hij ontwaakt.

Bijdrage: € 6 (leden: €4,50)

DONDERDAG 26 MAART, OM 20U

De bardo van de meditatieve absorptie, met Lama Tashi Nyima

In deze tussenliggende periode komt men als men verwijlt in een meditatieve concentratietoestand (niet noodzakelijk een boeddhistische meditatie) zonder afgeleid te zijn, zonder inspanning. Verwijlen, blijven bij de werking van gedachten tot zij zich niet meer voordoen of tot men ze doet ophouden. Deze periode kan ook samenvallen met het moment dat men gebeden of bepaalde wensen uitspreekt.

Bijdrage: € 6 (leden: €4,50)

DONDERDAG 30 APRIL, OM 20U

De bardo van het stervensproces, met Lama Zeupa

Deze tussenliggende periode wordt ook wel eens de bardo van het lijden van het sterven genoemd. Ze start vanaf het moment dat we ten prooi vallen aan een ziekte die ons het leven kan benemen of vanaf het ogenblik dat het échte stervensproces aanvangt en de vijf basiselementen uit evenwicht geraken.

Bijdrage: € 6 (leden: €4,50)

DONDERDAG 21 MEI, OM 20U

De bardo van de dood tot net voor de wording, met Lama Zeupa

Ook wel de bardo "van het heldere licht" genoemd of "van de ware natuur".
Ze begint wanneer de uiterlijke en de innerlijke ademhaling volledig zijn opgehouden. We vertoeven in een staat van bewusteloosheid waarin dan dat heldere licht van de natuur van onze eigen geest zal stralen. Vaak zal men de kans niet krijgen om dat te herkennen. Dan gaan we over naar de volgende bardo.

Bijdrage: € 6 (leden: €4,50)

DONDERDAG 10 SEPTEMBER, OM 20U

De bardo van de wording, met Lama Tashi Nyima

Als we de natuur van onze geest niet herkend hebben volgt een periode van negenveertig dagen, min of meer. Dit is de aanloop naar de bardo van de geboorte of van het leven. In deze periode gebeurt er nog van alles en hier worden er door de familie, vrienden en lama's rituelen en wensgebeden gedaan. De cirkel is rond, de cyclus begint opnieuw.

Bijdrage: € 6 (leden: €4,50)

DE DRIE VOLGENDE AVONDVOORDRACHTEN:

DONDERDAG 1 OKTOBER, OM 20U

De vier grenzeloze kwaliteiten, met Lama Zeupa



Een avondprogramma waarin lama verder ingaat op de training van de geest van de vier grenzeloze kwaliteiten. Daarin worden de begrippen, liefde, mededogen, vreugde en gelijkmoedigheid grondig besproken en in hun context geplaatst. Welke verdieping krijgen deze woorden in de boeddhistische filosofie? Waarom zouden ze grenzeloze kwaliteiten zijn? Waarom horen ze bij elkaar en wat is hun onderlinge verband? En wat doe ik ermee in de dagdagelijkse realiteit en in mijn activiteiten? Het is goed om ons daar eens in te verdiepen en te kijken hoe wij daar ons leven mee kunnen verrijken.

Bijdrage: € 6 (leden: €4,50)

DONDERDAG 22 OKTOBER, OM 20U

Hoe omgaan met lijden, met Lama Tashi Nyima

Een ding hebben we allemaal gemeen: we ervaren geregeld lijden en we zien via de media of in ons dagelijkse leven veel lijden waarbij we niet weten hoe we er best op reageren. Het geeft ons een ongemakkelijk gevoel van onmacht.
Lama zal hierover van gedachten wisselen en een visie naar voor brengen die gestructureerd is en verrassend fris kan zijn. We bestuderen de verschillende vormen van lijden en krijgen raadgevingen hoe ermee om te gaan. Zo kunnen wij er in ons dagdagelijkse leven misschien anders naar gaan kijken of zinvol mee omgaan.

Bijdrage: € 6 (leden: €4,50)

DONDERDAG 3 DECEMBER, OM 20U

De helende kracht van vergeving, met Lama Zeupa

Vergeven is niet eenvoudig en lijkt soms onmogelijk. Hoe zou het zijn als we elk stukje haat, woede en angst eeuwig in ons hart zouden bewaren?
Vergeven is geen synoniem voor vergeten, het is wél iets dat we onszelf cadeau kunnen doen! De kracht van vergeving bevrijdt ons van de macht van de angst. Een spreekwoord zegt "Haat en kwaadheid vasthouden is net als vergif slikken en hopen dat de andere ervan sterft" een ander: "Vergeving is elke hoop op een beter verleden opgeven"
Liefdevolle vriendelijkheid wordt versterkt door onze oefeningen in vergeving want het laat ons toe met milde, vriendelijke ogen te kijken en te rusten in een wijs en vredevol hart.

Bijdrage: € 6 (leden: €4,50)

Dagprogramma's

VIER DAGPROGRAMMA'S OVER MEDITEREN:

Leren Mediteren
In deze reeks van vier zaterdagen zal lama ons meer gedetailleerd wegwijs maken in de meditatie. Wij zijn allemaal bekend met het woord "meditatie", maar wat is de precieze betekenis ervan in de boeddhistische context?
U mag deze vier dagen zien als een geheel. Lama zal gestructureerd uitleggen hoe en waarom we mediteren, het nut, de motivatie en de vruchten ervan.
En wat is dan de gepaste voorbereiding van het lichaam om ons voor te bereiden op de meditatie?
Ook de twee basisvormen komen aan bod. Shinee: de geest tot rust brengen en trainen in negen stappen en Lhakthong: het indringend inzicht of de meer analytische vorm van meditatie.
Waar we best mee beginnen, de basis en hoe het daarna verder moet of kan krijgt u in deze vier dagen uitgebreid verklaard.
Het is goed om deze vier dagen te volgen om zo een helder beeld te krijgen van het geheel. Uw vragen en praktische oefeningen zullen ook aan bod komen.

ZATERDAG 7 FEBRUARI OM 10U30

Leren mediteren, Hoe en waarom, met Lama Tashi Nyima



Het is goed te kijken waarom we willen mediteren en wat een goede motivatie zou kunnen zijn. Als we vruchten willen moeten we ook de juiste zaadjes planten en de juiste voorwaarden en condities voorzien. Maar wat zijn ze dan? Waarom zouden we mediteren, wat zou het nut ervan zijn?

Bijdrage: € 25 (soepmaaltijd inbegrepen)
Inschrijving en voorafbetaling noodzakelijk

ZATERDAG 30 MEI OM 10U30

Leren mediteren, Oefeningen om het lichaam voor te bereiden op de meditatie, met Lama Zeupa



Begin je er zomaar aan als je wil mediteren of zijn er nuttige oefeningen om het lichaam klaar te maken voor de meditatie. Als ik niet op een kussen kan zitten in volledige lotushouding, heb ik dan een probleem? Zijn er andere zitposities? Of kan je ook liggend mediteren? Telkens moet ik toch rekening houden met mijn lichaam, en de pijntjes of kwaaltjes. Wat zijn de tips en de raadgevingen? En waarom gaat het over mijn lichaamshouding of is er meer aan de hand?

Bijdrage: € 25 (soepmaaltijd inbegrepen)
Inschrijving en voorafbetaling noodzakelijk

ZATERDAG 19 SEPTEMBER OM 10U30

Leren mediteren, De geest tot rust brengen in 9 stappen, met Lama Tashi Nyima

Vandaag zal Lama spreken over de geschikte methode om de geest te plaatsen tijdens de kalmtemeditatie. Eens de geest afdoende is geplaatst moet het mogelijk zijn om tijdens de meditatie de geest voor langere tijd te laten rusten in het gekozen steunpunt. De systematische aanpak in negen etappes behandelt achtereenvolgens:

- Het plaatsen van de geest
- Het herhaald plaatsen
- Met zekerheid plaatsen
- Diepgaand plaatsen
- Het temmen van de geest
- Het tot rust brengen van de geest
- Diepgaand tot rust brengen
- Eénpuntigheid tot stand brengen
- Gelijkmatig verwijlen

Deze methode wordt gedetailleerd door Lama beschreven en in de praktijk gebracht.

Bijdrage: € 25 (soepmaaltijd inbegrepen)
Inschrijving en voorafbetaling noodzakelijk

ZATERDAG 14 NOVEMBER OM 10U30

Leren mediteren, Lhakthong, met Lama Zeupa

Het beoefenen van shinee brengt ons tot een tweede fase in de meditatie, lhakthong genoemd of de meditatie van het heldere, doordringende inzicht. Eenmaal de geest tot rust is gebracht en geconcentreerd kan verblijven op een punt, ontstaat er ruimte in de geest. Nu kunnen we zijn werking op een analytische manier verder onderzoeken. Waar bevindt hij zich? Hoe functioneert hij? Van waar komen gedachten? Waar gaan ze naartoe? Zo ontstaat er geleidelijk aan een helder en diepgaand inzicht in verband met de natuur van de geest

Bijdrage: € 25 (soepmaaltijd inbegrepen)
Inschrijving en voorafbetaling noodzakelijk

Geleide bezoeken

DRIE GELEIDE BEZOEKEN OP ZONDAG
ZONDAG 22 MAART, ZONDAG 14 JUNI EN ZONDAG 25 OKTOBER OM 15U



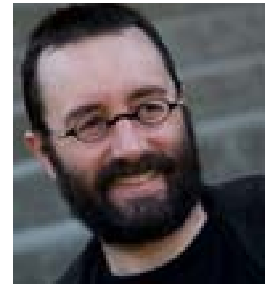
Voor vele mensen is deze rondleiding, die een klein uur duurt, een eerste en aangename kennismaking met het instituut en met het boeddhisme. Belangstellenden krijgen uitleg over de Boeddha, het boeddhisme, de stoepa en het tempelgebouw. We bezoeken de tempel binnen en vernemen meer over de symboliek van wat we zien. Allerlei vragen kunnen aan bod komen, zoals: hoe kwam het boeddhisme in het Westen terecht, wat is de functie van het Instituut en zo meer.
Iedereen is welkom. Breng gerust familieleden en vrienden mee. Vooraf inschrijven is niet nodig.
Gelieve een kwartier voor aanvang aanwezig te zijn.

Bijdrage: € 4 (koffie/thee en koekjes inbegrepen) of € 2 (jongeren van 12 tot en met 18 jaar)

Middagprogramma's

DRIE ZATERDAGNAMIDDAGPROGRAMMA'S
'Starten met Boeddhisme', met Marcus Van Roosbroeck en Manu Grisar, van 14u tot 16u30





We willen in een drietal lessen mensen de kans geven om zonder enige voorkennis vertrouwd te geraken met het Boeddhisme, niet alleen de theorie, maar ook de praktijk. Elke les zal starten met een theoretische voordracht van ongeveer 45 minuten waarin we jullie meenemen op een reis in India waar we het leven van de Boeddha vertellen, de verspreiding volgen via de zijderoute naar China om te eindigen in Tibet en tenslotte de nodige aandacht besteden aan de kleurrijke iconografie van het Tibetaans Boeddhisme. Nadien nemen we jullie mee in de wereld van de praktijk, waar alles van de eerste stap in de tempel zal uitgelegd worden.

Voor het praktisch gedeelte zorgt Manu Grisar, gids, Boeddhistisch Consulent bij ZNA en begeleider bij de wekelijkse meditatie en puja's. Voor het theoretische gedeelte rekenen we op Marcus Van Roosbroeck, gids en gevormd in boeddhistische geschiedenis en kunst door verschillende universitaire opleidingen.

Het geheel omvat drie lesnamiddagen

ZATERDAGNAMIDDAG 28 MAART

1. Het leven van de boeddha

Theorie: Vanuit de teksten en met de nodige aandacht voor de tijdsgeest waarin de Boeddha leefde vertellen we aan de hand van een PowerPoint het leven van de Boeddha. Geen enkele voorkennis nodig.Praktijk: Voor mensen die niets weten over de tempel : 'Wat doe je nu in een tempel en wat beter niet : schoenen uitdoen, hoe kom je binnen, wat gebeurt er, de offerandes op het altaar, wat is meditatie, de meditatiehouding en het waarom van deze houding.'

Bijdrage: € 2

ZATERDAGNAMIDDAG 25 APRIL

2. Verspreiding van het boeddhisme

Theorie: Aan de hand van het nodige beeldmateriaal reizen we mee met het Boeddhisme van India naar het Zuiden en nadien ook via de zijderoute naar het Noorden om te eindigen in Tibet.
Praktijk: Wat zien we allemaal in de tempel? : instrumenten, bel, dordje, reciteren van teksten (de drie delen van elke praktijk + proeven van meditatie)

Bijdrage: € 2

ZATERDAGNAMIDDAG 6 JUNI

3. Iconografie in het boeddhisme

Theorie: Boeddhistische kunst, van aniconische kunst in India via Gandhara tot de kosmos van het Tibetaans Boeddhisme. Aan de hand van foto's bespreken we enkele stijlvormen en hun kenmerken en staan we stil bij de oorsprong van de ontelbare afbeeldingen in de Tibetaanse kunst.
Praktijk; Na twee dagen oefenen geraken we stilaan klaar voor het grotere werk. We leren in deze sessie hoe het visualiseren juist in zijn werk gaat. Een praktische begeleiding voor het opstarten van een basispraktijk.

Bijdrage: € 2



NALANDA INSTITUUT BRUSSEL



Elke maandag- en dinsdagavond vinden er in het Nalanda Instituut begeleide stille meditaties plaats, soms voorafgegaan door raadgevingen voor beginners.
Elke woensdagavond zijn er pudja's, regelmatig gevolgd door een onderricht door één van de Lama's. Deze onderrichtingen worden voorlopig niet naar het Nederlands vertaald.
Hetzelfde onderwerp wordt immers meestal de dag nadien, op donderdagavond, in het Tibetaans Instituut in Schoten behandeld.

Het Nalanda Instituut ontvangt tevens groepen voor een geleid bezoek, al of niet gecombineerd met een voordracht 'Inleiding tot het boeddhisme'. Dit kan ook voor Nederlandstalige groepen worden georganiseerd.

Voor meer gedetailleerde informatie over de activiteiten in het Nalanda Instituut verwijzen wij u graag naar de Franstalige website
www.tibinst.be

BRUG DER WIJSHEID KORTRIJK

MEDITEREN BIJ BRUG DER WIJSHEID
Maandelijks bieden wij in Kortrijk de gelegenheid om in groep te mediteren. De meditatie gebeurt op basis van de raadgevingen van de Lama's verbonden aan het Tibetaans Instituut. We richten ons zowel naar beginners als naar gevorderden

HOE ZIET EEN MEDITATIE-AVOND ERUIT ?
- 18u00: introductiesessie (na voorafgaande afspraak)
- 19u00: stille meditatie
- 19u30: pauze en vraagstelling
- 20u00: stille meditatie
- 20u30: in stilte vertrekken

De avond vindt plaats op een private locatie. Gelieve daarom ten laatste één dag vooraf een seintje te geven om uw aanwezigheid aan te kondigen. Dat kan via telefoon, e-mail of via het aanmeldingsformulier op de website.
Voor wie voor het eerst komt en/of nog geen ervaring met meditatiepraktijk heeft, voorzien we telkens om 18u00 een introductie. Daarna kan men aansluiten bij de meditatiesessie om 19u. Wenst u een introductie bij te wonen, vink dan in het aanmeldingsformulier op de website het overeenstemmende vakje aan, of neem in elk geval even vooraf contact op.

Programma 2015



WANNEER ? TELKENS OP DONDERDAG
NIET IN JULI EN AUGUSTUS
8 januari, 12 februari, 12 maart, 2 april, 21 mei, 11 juni
17 september, 15 oktober, 12 november, 3 december

Wie een eigen meditatiekussen- of bankje heeft, kan dit meebrengen.

Bijdrage in de kosten: € 2



WAAR ?
Hullekenstraat 5
8510 MARKE
056 20 41 24
brug.der.wijsheid@skynet.be
Contactpersoon : Chantal Verspaille
www.tibinst.org

Brug der Wijsheid is een samenwerking met het Tibetaans Instituut en werd in 2002 door de Stad Kortrijk als culturele vereniging erkend.



STICHTING TIBETAANS BOEDDHISME LIMBURG MAASTRICHT, NEDERLAND

Stichting Tibetaans Boeddhisme Limburg (TBL) bestaat uit vrijwilligers en mensen die het boeddhisme een warm hart toedragen. TBL wil door middel van het organiseren van verschillende activiteiten in Nederlands Limburg een entree bieden tot de boeddhistische levensbeschouwing en in het bijzonder tot het instituut Yeunten Ling, België.

MAANDELIJKSE MEDITATIE EN YOGA BIJEENKOMSTEN

Twee keer per maand komen we samen om te mediteren. We starten de avond met een inleiding van ongeveer 15 minuten waarin kort wordt ingegaan op het boeddhistisch gedachtegoed en meditatie suggesties worden aangedragen. Daarna mediteren we 45 minuten in stilte. Dit is geen cursus, er wordt verondersteld dat men reeds kan mediteren. Elke maand organiseert TBL ook een yogabijeenkomst van ongeveer een uur waarin niet alleen Okido yoga met Hatha yoga gecombineerd wordt aangeboden, maar ook komen pranayama (ademhalings- oefeningen) aan bod. Er wordt rekening gehouden met persoonlijke lichamelijke beperkingen, dus iedereen kan meedoen!

Je bent welkom op deze bijeenkomsten die telkens om 20.00 uur beginnen en plaatsvinden in het Mondiaal Centrum, Cortenstraat 4, Maastricht (gratis parkeren rondom nabij gelegen stadspark). Er wordt een kleine bijdrage gevraagd. Bezoek www.tibetaans-boeddhisme.eu voor bijvoorbeeld informatie omtrent bijdrage, aanwezige voorzieningen en data van de bijeenkomsten.

CURSUSSEN INLEIDING IN DE TIBETAANS BOEDDHISTISCHE MEDITATIE

Zowel voor als na de zomer 2015 is er een cursus 'Inleiding in de Tibetaans boeddhistische meditatie'. In 10 bijeenkomsten wordt er aandacht besteed aan een juiste houding en ademhaling en komen verschillende boeddhistische meditatietechnieken aan bod. Ook wordt summier de basis van de boeddhistische filosofie behandeld. In de praktijk blijkt dat deze cursus geschikt is voor zowel beginners als(ook) voor mensen die reeds enige ervaring hebben met andere vormen van meditatie. Elke les duurt een uur, kennis over het hoe en waarom van meditatie wordt afgewisseld met beoefening en elke week wordt het huiswerk samen met een samenvatting per mail toegezonden. Driemaal wordt er een uurtje nagepraat met de medecursisten (dit is vrijblijvend). Kosten voor de 10 lessen inclusief (les)materiaal is €125,-

LEZING EN MEDITATIE OEFENDAG DOOR 2 LAMA'S

We zijn verheugd dat wederom de leraren van Kagyu Yeunten Gyamtso Ling in zijn gegaan op het verzoek van stichting TBL om ook in Maastricht onderricht te komen geven!



Op maandag 20 april 2015 komt Lama Zeupa een avondvoordracht verzorgen en vervolgens zal hij op zaterdag 13 juni een hele dag met ons doorbrengen in de Natuurtuinen Jekerdal! Lama Tashi Nyima zal in het najaar op maandag 19 oktober naar Maastricht komen om ons tijdens een lezing in de boeddhistische filosofie te introduceren of om onze kennis ervan te verdiepen.

Deelname aan het onderricht kan enkel na aanmelding! We willen een intieme sfeer waarborgen en omdat er een beperkte capaciteit is, is tijdige reservering nodig.

Zie onze **www.tibetaans-boeddhisme.eu** voor actuele informatie rondom de voordrachten.



9DE BOEDDHISTISCH FILMFESTIVAL

Bij het ter perse gaan van deze Kunchab, was het programma van deze 9de editie van het Boeddhistisch Filmfestival niet bekend. In het najaar van 2015 zal er in het Filmtheater Lumière te Maastricht weer een diversiteit van boeddhistisch geïnspireerde films vertoond worden. Maar ook op andere momenten in 2015 worden boeddhistische films door TBL vertoond. Welke gasten aanwezig zijn of welke (wereld)premières vertoond zullen worden, staat tijdig op onze site!

VRIJWILLIGERS ACTIVITEITEN

We vinden het belangrijk en gezellig om met gelijkgestemden regelmatig samen te komen om diverse activiteiten te ondernemen en het programma van TBL te ondersteunen. De aangemelde vrijwilligers variëren in leeftijd van jong tot oud en hebben diverse achtergronden maar dezelfde interesse om zich te verdiepen in het boeddhisme. Wil je je aansluiten? Dan geef je (vrijblijvend!) op via de site voor het TBL vrijwilligersforum en/of de vrijwilligersnieuwsbrief en lees over onze activiteiten door en voor vrijwilligers.

BLIJF OP DE HOOGTE VAN TBL ACTIVITEITEN

In onze digitale nieuwsbrief wordt elke maand het laatste nieuws en maandprogramma bekend gemaakt. Via onze website kun je je hiervoor inschrijven.

www.tibetaans-boeddhisme.eu
www.facebook.com/Tibetaans.Boeddhisme
www.twitter.com/TBLimburg

Graag tot ziens bij een van onze activiteiten!

STICHTING TIBETAANS BOEDDHISME LIMBURG



Karma Eusel Ling
Vorstenbosch, Nederland

Het Tibetaans Boeddhistische Centrum Karma Eusel Ling (Tuin van het Heldere Licht) heeft een prachtige boeddhistische tempel, geheel in Tibetaans boeddhistische stijl ingericht, welke in 1999 door Lama Karta werd ingewijd. In de tuin van het centrum vindt u een gebedsmolen, voor iedereen toegankelijk. Het centrum biedt verschillende mogelijkheden, meditaties en onderricht, om uw bewustzijn te stimuleren.

In 2015 zullen de Lama's van Yeunten Ling enkele lezingen in Vorstenbosch geven, meestal op dinsdagavond van 20h tot 22h. De data en het onderwerp worden zeer binnenkort meegedeeld. Inschrijven bij Karma Eusel Ling. U bent van harte welkom!

Tevens zijn er in het voor- en najaar retraites in Yeunten Ling:
11 t/m 14 juni en 12 t/m 15 november. Inschrijven bij Karma Eusel Ling.

Adres
Heuvel 1
5476 KG Vorstenbosch
Nederland

Inschrijvingen en informatie met betrekking tot activiteiten:

Tel: 0031 (0)413340320 of 0031(0)413362676
E-mail: info@karmaeuselling.nl
Website: www.karmaeuselling.nl
Facebook: www.facebook.com/BoeddhistischCentrumKarmaEuselLing



Soukhasiddhi Ling
Gaume

Sinds verschillende jaren organiseren de bewoners van deze regio uit het uiterste zuiden van ons land verschillende activiteiten: eens per jaar een voordracht in het 'Centre communautaire' van Saint-Mard (Virton), een weekendretraite in de abdij van Orval en een bezinningsdag in Aarlen.
Maandelijks wordt er een interreligieuze meditatie-avond gehouden in de abdij van Orval. Deze activiteiten staan open voor iedereen, welke ook zijn of haar geloofsovertuiging is

Meer info over Soukhasiddhi Ling vindt u terug op de Franstalige website.

Contact
Nicole Colin
328, rue de Villemont
B-6730 Bellefontaine
tel.: 00 32 (0)63 44 44 25
soukhasiddhi.ling@gmail.com

UW STEUN IS BELANGRIJK

2

1. STEUNACTIE VOOR DE TEMPEL - €108 DONATEUR

Wij wensen u hartelijk te bedanken voor uw regelmatige bijdrage aan de afbetaling van de grote tempel en aangrenzende gebouwen.

Wat was uw inbreng voor het jaar 2014? U zorgde allen samen voor een steun van ongeveer € 2.300 per maand. Dit betekent afgerond 15 % van het bedrag van € 15.000 dat we maandelijks afbetaalden aan de bank.

Ook nu wensen we een beroep te doen op uw steun voor 2015 en nodigen ook graag anderen uit om ons te helpen bij de afbetalingen voor de grote tempel en de gebouwen.
Goed nieuws: vanaf 2015 wordt de maandelijkse afbetaling herleid tot € 9.084!

Hartelijk dank voor uw steun!

2. STEUNACTIE VOOR DE INFRA-STRUCTUURPROJECTEN IN 2015

Naast de regelmatige afbetalingen aan de bank, staan we voor enkele grote uitdagingen. Het betreft voornamelijk de renovatie en aanpassing aan de huidige wetgeving betreffende brandveiligheid en hygiëne.
De mooie infrastructuur waarover we allen beschikken, brengt ook een grote verantwoordelijkheid met zich mee. In 2014 mochten we rekenen op meer dan € 18.000 aan giften.

YEUNTEN LING

- veiligheid
  - aanpassing kasteel aan adviezen brandweer
  - grote poort inkom herstellen, buitenverlichting binnenkoer
  - sleutelplan aanpassen, alarminstallatie
  - vernieuwen elektriciteit
- waterwerken: afvalwater koppelen aan zuiveringsstation, tanks vernieuwen, stabiliseren muur rondom vijver
- bos, tuin en biologische teelt
- bibliotheek afwerken en diverse schilderwerken
- verfraaien binnenkoer en parkeerplaats voor kasteel
- chalets op helling tegenover het binnenplein: dak, ramen, sanitair vernieuwen

TIBETAANS INSTITUUT IN SCHOTEN EN NALANDA IN BRUSSEL: AANPASSING- EN ONDERHOUDSWERKEN

U kunt een project naar keuze vermelden bij uw overschrijving. Dank voor uw vrijgevigheid, klein of groot.

3. UW SCHENKING MET FISCAAL ATTEST

Voor uw giften in 2015, gericht aan het instituut in Schoten, ontvangt u een fiscaal attest einde februari 2016 en dit voor een storting vanaf € 40 per kalenderjaar.

Bankgegevens voor donaties met attest:
IBAN: BE63 2200 4930 2308 - BIC: GEBA BE BB
Ten name van het Tibetaans Instituut te Schoten

4. UW SCHENKING ZONDER FISCAAL ATTEST

Indien u geen fiscaal attest nodig hebt, gelieve dan uw gift te storten op de bankrekening van het instituut van uw keuze.

Yeunten Ling asbl: IBAN BE39 2400 2910 1519 – BIC: GEBA BE BB
Nalanda Instituut asbl: IBAN BE16 0013 9980 4774 - BIC: GEBA BE BB
Tibetaans Instituut vzw: IBAN: BE63 2200 4930 2308 - BIC: GEBA BE BB

5. GIFTEN EN LEGATEN

Als u vragen hebt over giften en legaten, neem dan contact op met lea.vanrompay@tibinst.org

ALGEMENE INLICHTINGEN

3

ONLINE INSCHRIJVEN

Met een persoonlijk paswoord dat gekoppeld is aan uw e-mailadres, kunt u zich via onze website zelf inschrijven voor cursussen, u zelf lid maken en donaties doen.
Dit is een belangrijke stap in de verdere automatisering van ons systeem, die u zal toelaten om onmiddellijk in onze gegevensbank te werken en zelf uw gegevens desgewenst aan te passen. Een van de voordelen is dat u online de keuzes kunt aanduiden met betrekking tot uw verblijf tijdens een cursus.

HOE SCHRIJFT U ZICH IN?

- Ga direct naar **Inloggen** (op de homepage van onze website) of klik op **Inschrijfformulier**, dat vermeld staat onder iedere cursusomschrijving.
- Het dialoogvenster **Login informatie** verschijnt.

U SCHRIJFT ZICH IN VOOR DE EERSTE KEER

- U vult uw e-mailadres in en klikt op **Paswoord vergeten?**
- U ontvangt automatisch het paswoord per mail.
- U vult het paswoord in en klikt op **Aanmelden**.
- Nu kunt u zich inschrijven.

U SCHRIJFT ZICH IN VOOR DE EERSTE KEER, MAAR U ONTVANGT GEEN MAIL MET PASWOORD

- U kijkt best eerst in uw spamberichten of de map ongewenste mails om na te gaan of uw paswoord daar niet is verzeild geraakt.
- Indien u dan toch geen mail met uw paswoord terugvindt dan kan u ons mailen op volgend mailadres: tibetaans.instituut@tibinst.org of yeunten.ling@tibinst.org
- U ontvangt uw paswoord binnen de twee werkdagen per email.
- Verder volgt u de procedure zoals die hierboven beschreven staat.

U KREEG VROEGER AL EEN PASWOORD, MAAR BENT HET VERGETEN

- U vult uw e-mailadres in en klikt op Paswoord vergeten?
- U ontvangt automatisch het paswoord per e-mail.
- U vult uw e-mailadres en paswoord in en klikt op **Aanmelden**.
- Nu kunt u zich inschrijven.

U KREEG VROEGER AL EEN PASWOORD, MAAR U HEBT NU EEN ANDER E-MAILADRES

- Klik op Aanmelden met uw oud e-mailadres en paswoord.
- Wijzig uw e-mailadres (en desgewenst uw paswoord) bij uw gegevens.
- Nu kunt u zich inschrijven op basis van de nieuwe gegevens.

Alle prijzen die in deze Kunchab staan vermeld, zijn standaardprijzen. Afhankelijk van uw lidmaatschapsstatus, uw kamerkeuze en de datum van uw aankomst en uw vertrek, worden deze uiteraard nog aangepast.

Indien u **uw exacte bijdrage** wenst te kennen voor een deelname aan een van onze activiteiten, kunt u deze zelf berekenen **via een simulatie** op onze website. Het reserveringssysteem berekent dan hoeveel u zult betalen, rekening houdend met uw lidmaatschapsstatus, uw kamerkeuze en de datum van aankomst en vertrek.

Belangrijk: Om dit te doen, dient u, alvorens uw reservering definitief te boeken, te drukken op de knop 'herberekenen'. Dan krijgt u de voor u op maat berekende bijdrage te zien. Dan kunt u nog beslissen of u al dan niet doorgaat tot een definitieve boeking.

Wij hopen dat u ten volle gebruik maakt van deze service, zodat ons personeel op kantoor tijd kan vrij maken voor de gewone administratieve taken. Waarvoor onze dank!

ANNULERINGS-PROCEDURE

Indien een cursist door omstandigheden gedwongen wordt zijn inschrijving annuleren, dienen volgende procedures in acht te worden genomen:

1. De annulering dient schriftelijk (bij voorkeur per email) bevestigd te worden aan het secretariaat van het **desbetreffende** instituut.
2. Bij annulering van de inschrijving tot 30 dagen voor aanvang van de cursus wordt de betaalde bijdrage volledig terugbetaald. Bij annulering tussen 30 dagen en 12 dagen voor aanvang van de cursus, is een vergoeding verschuldigd van **50 % van de volledige deelnameprijs**. Bij annulering tussen de 11de dag en de aanvang van de cursus, is de **volledige deelnameprijs** verschuldigd en kunnen wij helaas niets terugbetalen.

Om misverstanden te vermijden is de annulering slechts geldig indien u een uitdrukkelijk ontvangstbericht krijgt met de vermelding van de aanvaarding van uw annulering.

Afwezigheid evenals vroegtijdig vertrek tijdens de cursus worden niet gecompenseerd.

BIJDRAGE LIDMAATSCHAP 2015

U kunt zich opgeven als **gewoon lid (Member)** voor 30 euro, als **actief lid (Member-A)** voor 150 euro of als lid **weldoener (Member-B)** voor 300 euro voor een heel kalenderjaar. Het lidmaatschap is persoonsgebonden en geldt dus niet voor een koppel of een echtpaar.

Door lid te blijven/worden ondersteunt u, samen met meer dan duizend andere beoefenaars en geïnteresseerden, de werking van onze centra. Dankzij het lidmaatschap kunnen we de programmakosten laag houden zodat meer mensen kunnen deelnemen.

Samen staan we garant voor de voortzetting van de kostbare onderrichtingen en begeleiding door onze leraren, een ononderbroken overdracht van mededogen en liefdevolle vriendelijkheid voor alle levende wezens.

Het volledige lidmaatschap is niet vereist wanneer u gebruikt wenst te maken van onze activiteiten. Het wordt echter altijd op prijs gesteld en biedt u ook enkele voordelen (zie hieronder).

Voor niet-leden wordt bij weekend- en meerdaagse programma's een daglidmaatschap van 5 euro/dag aangerekend bovenop de cursusbijdrage.

BIJKOMENDE VOORDELEN VERBONDEN AAN HET LIDMAATSCHAP:

1. U kunt lid worden bij het centrum van uw keuze en bent automatisch lid van de vier centra.
2. U geniet van een korting van 5 euro / dag in vergelijking met de niet-leden voor de cursusbijdrage **(19 euro in plaats van 24 euro / dag)**.
3. Alle leden betalen een gereduceerde bijdrage voor avondvoordrachten.
4. Op de bijdrage voor onderricht/cursus is er een korting voor ACTIEVE leden (10 %) en leden WELDOENER (20 %).
5. Leden met een vervangingsinkomen/uitkering of WIGW-statuut, gepensioneerde leden, kinderen (tot 18 jaar) van leden en leden-studenten ontvangen een korting van 25 % op de bijdrage voor onderricht/cursus én verblijf (in een standaardkamer, supplementen of extra's niet inbegrepen). Wie recht heeft op deze korting wordt verzocht dit statuut vooraf aan te vragen bij het instituut. Dit hoeft slecht één keer te gebeuren en wordt in uw gegevens opgeslagen. Gelieve een wijziging in uw statuut altijd te melden.

België
IBAN: BE63 2200 4930 2308 - BIC: GEBA BE BB
op naam van het Tibetaans Instituut te Schoten.

Nederland
IBAN: BE39 2400 2910 1519- BIC: GEBA BE BB
Op naam van Institut Yeunten Ling te Huy.

Voor nieuwe leden: u kunt een membership request maken via onze website, met vermelding van : Member of Member-A of Member-B.
U betaalt uw lidmaatschap best vooraleer u zich via de website inschrijft voor een cursus. Zo geniet u bij de inschrijving dadelijk van de ledenprijs.

REISWEG

HOE BEREIKT U HET YEUNTEN LING INSTITUUT IN HUY?

Met de wagen
Met de auto mag u vanaf Brussel rekenen op ongeveer 50 minuten.
U neemt de autosnelweg E411 richting Namen. In Daussoulx gaat u over op de E42 richting Luik.
Vervolgens neemt u afrit 8, Huy - Héron en volgt u de wegwijzers naar Huy.
Komt u vanuit de Noorderkempen of Limburg, dan neemt u de Boudewijnsnelweg E313 en vervolgens neemt u in Luik de E42 richting Namen. Vervolgens neemt u afrit 6, Villers-le-Bouillet en volgt u de wegwijzers naar Huy.
Tijdens weekdagen vermijdt u best de Brusselse ring tussen 7u en 10u 's morgens. Komt u uit het Antwerpse dan is de E313 tot in Luik en vervolgens de E42 richting Namen een goed alternatief.

Niet verloren rijden in Huy !
Naargelang u uit de richting Namen of Luik komt, gaat u aan het rondpunt van de Pont Roi Baudouin resp. rechtsaf of linksaf, richting Hamoir.
Vervolgens gaat u bij het volgende rondpunt linksaf richting Hamoir.
U rijdt nu door de Rue du Long Thier steil omhoog. Na een 700-tal meter ziet u aan de rechterkant een OCTA-tankstation. Even nadien ziet u aan de linkerkant een wegwijzer Institut Tibétain. Hier slaat u schuin linksaf, in de rue Les Golettes.
Na een 500-tal meter wijst een bord Institut Tibétain naar rechts, u slingert steil omhoog.
Vervolgens neemt u de 2e afslag links, een dreef met kastanjebomen, promenade Saint-Jean L'Agneau. Deze dreef komt uit op de toegangsweg naar het instituut.
Nog even het domein oprijden en u bent ter bestemming.

Met de trein en taxi:
U neemt de trein Brussel-Namen-Luik en stapt af in het station van Huy. Hou er rekening mee dat als u verdergaat met de bus, u zeker ten laatste om 8u40 in het station moet aankomen.Daar neemt u de taxi en vraagt u de speciale prijs voor het Tibetaans instituut aan de taxichauffeur.

of bus:
U kunt ook aan het station de bus nemen:
van maandag tot vrijdag:
bus 97 aan het station tot Rue Les Golettes en dan nog 19 minuten wandelen tot Yeunten Ling. Wel opletten want niet alle bussen 97 stoppen aan Les Golettes

op zaterdag:
- Om 9:45 uur, de buslijn 9 nemen, richting Liège, Opéra.
- Om 9:51 uur, aankomst aan de halte HUY Pont de l'Europe
- Om 9:55 uur, de buslijn 103 nemen, richting Vieux Floricots.
- Om 10:00 uur, aankomst aan de halte TIHANGE Bonne Espérance

wandel enkele meters terug en volg Les Golettes neem het 1e straatje links, aan het einde komt u uit op de toegangspoort van Yeunten Ling

op zondag:
Op zondag rijdt er in de omgeving van Yeunten Ling geen enkele bus waarmee u terug in Huy geraakt.

HOE BEREIKT U HET TIBETAANS INSTITUUT IN SCHOTEN?

- **Met de auto vanuit Antwerpen of Brussel:** volg de Antwerpse ring, richting Breda. Neem de afrit Deurne-Sportpaleis en draai rechtsaf. Volg de Bisschoppenhoflaan over een afstand van 4 km. Aan het kruispunt waar zich aan de rechterkant een Quick Drive-in bevindt, gaat u linksaf over de Hoogmolenbrug. Volg de Braamstraat tot aan het T-kruispunt. Dan even links en onmiddellijk weer rechtsaf, de Leo Van Hullebuschstraat in. Aan het verkeersbord 'verboden in te rijden' linksaf. Nadien onmiddellijk rechts, en dan weer links en rechts. U bent in de Kruispadstraat! Er zijn enkele parkeerplaatsen aan het instituut zelf. Iets verderop kan u parkeren op parking 't Ven. Het instituut bevindt zich op 2 minuten lopen.

  Als er in het Sportpaleis een of andere activiteit gaande is, kan u wel problemen hebben om tijdig ter plaatse te zijn. In dit geval volgt u deze weg: Volg de Ring richting Breda. Blijf daarbij zoveel mogelijk op de linkse rijstroken. Verlaat de Ring aan knooppunt 'Kleine Bareel', volg richting Schoten. U komt aan de Bredabaan, daar rechtsaf. Aan de verkeerslichten ga je linksaf (Horstebaan). Aan het volgende kruispunt met verkeerslichten rechtdoor tot aan het verkeersbord 'Verboden richting voor iedere bestuurder'. Hier moet u rechtsaf (C. Neutjesstraat). Aan het rond punt linksaf. Aan de verkeerslichten rechtdoor en vervolgens linksaf, rond het Marktplein. U rijdt onder de boog en dan onmiddellijk rechtsaf (Zamenhoflaan). Op het einde links en vervolgens rechtsaf (Rodeborgstraat). Aan de volgende verkeerslichten schuin rechts (wegwijzer parking 't Ven). U bent nu in de Kruispadstraat.
- **Met de auto vanuit Hasselt:** afslag Wommelgem, richting Wijnegem. Bij het kruispunt 'shoppingcenter' rechtdoor, volgende kruispunt links, volgende kruispunt rechts over de Hoogmolenbrug. Zie verder hierboven.
- **Met de auto vanuit Breda:** neem de afslag St.-Job-in-'t-Goor op de E19. Aan de verkeerslichten neemt u richting Schoten. Aan de derde verkeerslichten, na 6 km, volgt u de aanduiding Schoten Centrum-Noord, en daarna bij de derde verkeerslichten schuin naar links (Kruispadstraat).
- **Per bus:** neem in Antwerpen op het Rooseveltplein bus 610 of 620, 621 op perron 10 of 11. Vraag naar de halte dichtbij de Kruispadstraat.

HOE BEREIKT U HET NALANDA INSTITUUT IN BRUSSSEL?

- **Met de metro** stapt u af aan het station Mérode. U gaat te voet langs het Jubelpark aan de rechterkant en u neemt de Ridderschapslaan. De tweede straat rechts op deze laan is de Olmstraat.
- **Met de trein** stapt u af in het centraal station en neemt u de metro richting Hermann Debroux of Stockel. U stapt af aan het station Mérode.
- **Met de auto**, uit het zuiden van het land: via het Maarschalk Montgomeryplein neemt u de Tervurenlaan richting Centrum; ga niet in de tunnel; aan het einde van deze laan draait u naar rechts en rijdt u langs het Jubelpark; dan neemt u de Ridderschapslaan. De tweede straat rechts op deze laan is de Olmstraat.
- **Met de auto**, uit het noorden van het land: afslag Ring vlak na Zaventem. Op de Cortenberghlaan gaat u ter hoogte van het Jubelpark naar links. De derde straat links is de Ridderschapslaan, de tweede rechts is de Olmstraat. Parking: bij grote drukte kunt u uw wagen parkeren in de buurt van het Jubelpark.

REISVERSLAG
NEPAL 2014

4





VAN LAMA KARTA RINPOCHE

In de loop van de maand juli 2014 is Lama Zeupa met een kleine delegatie van onze centra afgereisd naar Nepal als eerbetoon en ter nagedachtenis aan Lama Karta. Samen zouden de pelgrims halt houden bij een aantal krachtige heilig plaatsen om daar ter plaatse de as van Lama Karta uit te strooien.

Vooraf werden de as van onze geliefde Lama Karta in vijf delen verdeeld. Onze lama's kregen advies in verband met de keuze van de verstrooiingsplaatsen en over de manier waarbij ze bij het verstrooien van de as dienden te werkt te gaan. De reis bracht de bedevaarders naar vijf authentieke en gezegende plaatsen waar ondermeer de historische boeddha en Guru Rinpoche zijn verbleven.

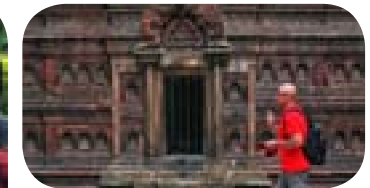


Op de eerste dag van de reis werd in Katmandu een eerste deel van Lama Karta's as toevertrouwd aan Lama Sherab Gyaltsen Rinpoche. Na de gebruikelijke rituelen heeft Sherab Gyaltsen dit asdeel uitgestrooid aan de voet van de grote Soyamboenath-stoepa van zijn klooster.
Lama Sherab Gyaltsen heeft ons tot onthechting aangespoord, door erop te wijzen dat het niet aangewezen is, het stoffelijke overschot van een dierbare bij zich te houden.

We trokken verder naar Lumbini, de geboorteplaats van Boeddha Sakyamuni. 30 kilometer verderop bevinden zich in de bergen de Halasi – grotten. Ze zijn zo groot als een kathedraal en werden door Guru Rinpoche (Padmasambhava) uitgekozen om er te mediteren. Een eerste grot wordt de langleven grot genoemd, een andere is toegewijd aan Mahakala. Onder het reciteren van wensgebeden hebben we ook hier twee asdelen van Lama Karta uitgestrooid, zowel buiten als binnenin de twee grotten.

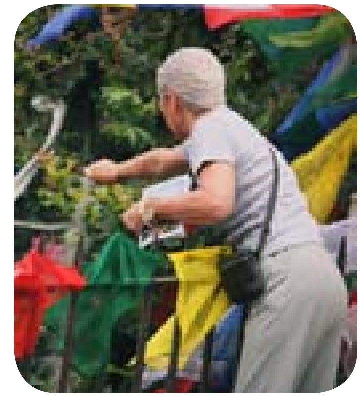
In Namo Boeddha, te midden van de bergen, bevindt zich het Thrangu Tashi Yangtse klooster dat werd gebouwd onder de spirituele invloed van Jamgon Kontrul Rinpoche . Op deze plek herdenkt de boeddhistische traditie een bekend en ontroerend Jataka – verhaal over de vorige levens van de Boeddha:. Een kind offert onvoorwaardelijk zijn eigen lichaam op om een tijgermoeder en haar vijf jongen te redden van de hongerdood. Dankzij deze perfecte offergave van zijn leven, in totale













vreugde en zonder enige spijt, wordt dit Bodhisattvakind herboren als prins Siddharta en wordt later een Boeddha. Een vierde deel van de as van onze geliefde Lama Karta wordt op deze gedenkwaardige plek verstrooid.

Tenslotte zetten we koers naar de plek Tara Rangdjoeng wat 'spontaan (uit de rots) ontstaan' betekent. Toen Lama Karta 23 jaar geleden met een groep Westerlingen naar deze plaats trok, was het 'beeld' van de « uit de rots ontstane » vrouwelijke godin Tara maar 2 à 3 cm hoog. Ondertussen is het zeker drie keer zo groot geworden. In de bergwand liggen vele grotten verscholen waar grote meesters zoals Padmasambhava en Atisha gemediteerd hebben. Het laatste asdeel hebben we met veel liefde aan deze plek toevertrouwd.

Dit zijn dan de vijf plaatsen waar de as van onze vereerde en geliefde Lama Karta Rinpoche werd verstrooid. Ter afsluiting hebben we nog een laatste plaats bezocht, Sungava – 'bron van Verlichting'. Ze ligt op zowat 2300 m hoogte, in het Nationale Chitwan Park van het Narayani district. Deze bron vloeit uit een steen in een prachtig natuurlijk oord van stilte.

Tot slot van onze reis hebben we samen met de Lama's, de monniken en de monialen van het Shar Mi Noub klooster gebeden voor de spoedige terugkeer van de Venerabele Kunzig Shamar Rinpoche of de veertiende Sharmapa.



ZATERDAG 4 APRIL, 19U

Avondmaal She Yün Belgium vzw



She Yün groepeert een paar vrijwilligers rond Lama Zeupa. Het doel van deze nieuwe vzw is jongeren uit de Himalayastreek (o.m. uit Sikkim) te helpen in hun schoolopleiding, door de kosten die gebonden zijn aan hun schoolopleiding te betalen (collegegeld, logies, enz.)

De lopende projecten zijn :

- de financiering van de schoolopleiding van tien kinderen van alle leeftijden,
- de financiering van één docent Engels op de kloosterschool van Sonada.
- In de toekomst willen we onder meer
- nog meer kinderen helpen,
- een tweede docent voor Sonada financieren.

U kunt ons helpen door deel te nemen aan ons vegetarische avondmaal op zaterdag 4 april 2015 om 19h te Yeunten Ling. Meer informatie hierover binnenkort op de website van het instituut of per mail aan: **vincent.fourie@skynet.be**







KALENDER 2015

Januari 2015

Zondag 4	Huy	Milarepa, Ritueel van volle maan
Maandag 5	Brussel	Stille meditatie
Maandag 5	Schoten	Stille meditatie
Dinsdag 6	Brussel	Stille meditatie
Woensdag 7	Brussel	Meditatie van Tchenrezig
Woensdag 7	Schoten	Stille meditatie
Donderdag 8	Schoten	Meditatie van Tchenrezig
Donderdag 8	Kortrijk	Meditatie
Vrijdag 9	Brussel	Yoga et pleine conscience
Zaterdag 10	Brussel	Activiteiten voor kinderen
Zondag 11	Brussel	Yoga et écologie intérieure
Maandag 12	Brussel	Stille meditatie
Maandag 12	Schoten	Stille meditatie
Dinsdag 13	Brussel	Stille meditatie
Woensdag 14	Brussel	Stille meditatie
Donderdag 15	Schoten	Meditatie van Tchenrezig
Zaterdag 17 en zondag 18	Huy	Inleiding in het boeddhisme 1
Zondag 18	Brussel	Inleiding in het boeddhisme
Maandag 19	Brussel	Stille meditatie
Maandag 19	Schoten	Stille meditatie
Dinsdag 20	Brussel	Stille meditatie
Woensdag 21	Brussel	Meditatie van Tchenrezig
Donderdag 22	Schoten	Meditatie Mahakala en Tchenrezig
Vrijdag 23	Brussel	Yoga et pleine conscience
Zaterdag 24 en zondag 25	Huy	Yoga et relaxatie
Maandag 26	Brussel	Stille meditatie
Dinsdag 27	Brussel	Stille meditatie
Woensdag 28	Brussel	Meditatie van Tchenrezig
Donderdag 29	Schoten	Meditatie van Tchenrezig
Zaterdag 31 en zondag 1	Huy	Tai Chi
Zaterdag 31 en zondag 1	Huy	Tibetaanse Taal

Februari 2015

Zondag 1	Brussel	Yoga et écologie intérieure
Maandag 2	Brussel	Stille meditatie
Maandag 2	Schoten	Stille meditatie
Dinsdag 3	Brussel	Stille meditatie
Dinsdag 3	Huy	Milarepa, Ritueel van volle maan
Woensdag 4	Brussel	Meditatie van Tchenrezig
Woensdag 4	Schoten	Stille meditatie
Donderdag 5	Schoten	Meditatie van Tchenrezig
Vrijdag 6	Brussel	Yoga et pleine conscience
Zaterdag 7	Schoten	Leren mediteren : Hoe en waarom
Zondag 8	Brussel	Leren mediteren : Hoe en waarom
Maandag 9	Brussel	Stille meditatie
Maandag 9	Schoten	Stille meditatie
Dinsdag 10	Brussel	Stille meditatie
Woensdag 11	Brussel	Bardo 1: De bardo van het leven
Donderdag 12	Schoten	Bardo 1: De bardo van het leven

Donderdag 12	Kortrijk	Meditatie
Zaterdag 14 tot dinsdag 17	Huy	Mahakala
Maandag 16	Brussel	Stille meditatie
Maandag 16	Schoten	Stille meditatie
Woensdag 18	Brussel	Meditatie van Tchenrezig
Donderdag 19	Huy	Losar
Donderdag 19	Schoten	Meditatie van Tchenrezig
Vrijdag 20	Brussel	Yoga et pleine conscience
Vrijdag 20	Orval	Meditatie
Zaterdag 21 en zondag 22	Huy	Losar weekend
Maandag 23	Huy	Herdenking en ceremonies ter ere van Lama Karta
Maandag 23	Brussel	Stille meditatie
Maandag 23	Schoten	Stille meditatie
Dinsdag 24	Brussel	Stille meditatie
Woensdag 25	Brussel	Losar receptie
Donderdag 26	Schoten	Losar receptie
Zaterdag 28 en zondag 1	Huy	Yoga weekend

Maart 2015

Zondag 1	Brussel	Yoga et écologie intérieure
Maandag 2	Brussel	Stille meditatie
Maandag 2	Schoten	Stille meditatie
Dinsdag 3	Brussel	Stille meditatie
Woensdag 4	Brussel	Meditatie van Tchenrezig
Woensdag 4	Schoten	Stille meditatie
Donderdag 5	Huy	Milarepa, Ritueel van volle maan
Donderdag 5	Schoten	Meditatie van Tchenrezig
Vrijdag 6	Brussel	Yoga et pleine conscience
Zaterdag 7 en zondag 8	Huy	Shinee: Algemene introductie tot de kalmtemeditatie
Maandag 9	Brussel	Stille meditatie
Maandag 9	Schoten	Stille meditatie
Dinsdag 10	Brussel	Stille meditatie
Woensdag 11	Brussel	Bardo 2: De bardo van de droom
Donderdag 12	Schoten	Bardo 2: De bardo van de droom
Donderdag 12	Kortrijk	Meditatie
Zaterdag 14 en zondag 15	Huy	Tai Chi
Zaterdag 14 en zondag 15	Huy	Tibetaanse taal
Maandag 16	Brussel	Stille meditatie
Maandag 16	Schoten	Stille meditatie
Dinsdag 17	Brussel	Stille meditatie
Woensdag 18	Brussel	Meditatie van Tchenrezig
Donderdag 19	Schoten	Meditatie Mahakala en Tchenrezig
Vrijdag 20	Brussel	Yoga et pleine conscience
Vrijdag 20	Orval	Meditatie
Zaterdag 21 en zondag 22	Huy	Inleiding in het boeddhisme 2
Zondag 22	Schoten	Geleid bezoek
Maandag 23	Brussel	Stille meditatie
Maandag 23	Schoten	Stille meditatie
Dinsdag 24	Brussel	Stille meditatie
Woensdag 25	Brussel	Bardo 3: De bardo van de meditatieve absorptie
Donderdag 26	Schoten	Bardo 3: De bardo van de meditatieve absorptie
Zaterdag 28	Schoten	Starten met boeddhisme – Het leven van de Boeddha
Zaterdag 28 en zondag 29	Huy	Yoga weekend

Maandag 30	Brussel	Stille meditatie
Maandag 30	Schoten	Stille meditatie
Dinsdag 31	Brussel	Stille meditatie

April 2015

Woensdag 1	Brussel	Meditatie van Tchenrezig
Woensdag 1	Schoten	Stille meditatie
Donderdag 2	Brussel	Relax-Actions
Donderdag 2	Schoten	Meditatie van Tchenrezig
Donderdag 2	Kortrijk	Meditatie
Donderdag 2 t/m zaterdag 18 april:		reis naar Bhutan
Vrijdag 3	Brussel	Yoga et pleine conscience
Zaterdag 4 t/m vrijdag 10	Huy	Powa
Zaterdag 4	Huy	Milarepa, Ritueel van volle maan
Zaterdag 4 april	Huy	Avondmaal She Yün Belgium vzw
Maandag 6	Brussel	Stille meditatie
Dinsdag 7	Brussel	Stille meditatie
Woensdag 8	Brussel	Meditatie van Tchenrezig
Zaterdag 11 en zondag 12	Huy	Shinee: Het plaatsen van het lichaam tijdens het mediteren
Zondag 12	Brussel	Yoga et écologie intérieure
Maandag 13	Brussel	Stille meditatie
Maandag 13	Schoten	Stille meditatie
Dinsdag 14	Brussel	Stille meditatie
Woensdag 15	Brussel	Meditatie van Tchenrezig
Donderdag 16	Schoten	Meditatie van Tchenrezig
Vrijdag 17	Orval	Meditatie
Zaterdag 18 en zondag 19	Huy	Yoga weekend
Zaterdag 18 en zondag 19	Huy	Tibetaanse schilderkunst
Maandag 20	Brussel	Stille meditatie
Maandag 20	Schoten	Stille meditatie
Maandag 20	Maastricht	Lezing
Dinsdag 21	Brussel	Stille meditatie
Woensdag 22	Brussel	Meditatie van Tchenrezig
Donderdag 23	Schoten	Meditatie Mahakala en Tchenrezig
Zaterdag 25 en zondag 26	Huy	Tibetaanse taal
Zaterdag 25	Schoten	Starten met het Boeddhisme - Verspreiding van het boeddhisme
Maandag 27	Brussel	Stille meditatie
Maandag 27	Schoten	Stille meditatie
Woensdag 29	Brussel	Bardo 4: De bardo van het stervensproces
Donderdag 30	Schoten	Bardo 4: De bardo van het stervensproces

Mei 2015

Zaterdag 2 en zondag 3	Huy	Yoga weekend
Zondag 3	Huy	Milarepa, Ritueel van volle maan
Maandag 4	Brussel	Stille meditatie
Maandag 4	Schoten	Stille meditatie
Dinsdag 5	Brussel	Stille meditatie
Woensdag 6	Brussel	Meditatie van Tchenrezig
Woensdag 6	Schoten	Stille meditatie
Donderdag 7	Schoten	Meditatie van Tchenrezig
Vrijdag 8	Brussel	Yoga et pleine conscience
Zaterdag 9 en zondag 10	Huy	Shinee: Onderricht over het plaatsen van de geest
Zondag 10	Brussel	Yoga et écologie intérieure
Maandag 11	Brussel	Stille meditatie
Maandag 11	Schoten	Stille meditatie
Dinsdag 12	Brussel	Stille meditatie
Woensdag 13	Brussel	Meditatie van Tchenrezig
Woensdag 13 t/m zondag 17	Huy	Tara retraite
Vrijdag 15	Orval	Meditatie
Maandag 18	Brussel	Stille meditatie
Maandag 18	Schoten	Stille meditatie
Dinsdag 19	Brussel	Stille meditatie
Woensdag 20	Brussel	Bardo 5: De bardo van de dood tot net voor de wording
Donderdag 21	Schoten	Bardo 5: De bardo van de dood tot net voor de wording
Donderdag 21	Kortrijk	Meditatie
Vrijdag 22	Brussel	Yoga et pleine conscience
Zaterdag 23 t/m woensdag 27	Huy	Manjushri retraite
Maandag 25	Brussel	Stille meditatie
Dinsdag 26	Brussel	Stille meditatie
Woensdag 27	Brussel	Meditatie van Tchenrezig
Donderdag 28	Schoten	Meditatie Mahakala en Tchenrezig
Zaterdag 30 en zondag 31	Huy	Tai Chi
Zaterdag 30	Schoten	Leren mediteren : Oefeningen om het lichaam voor te bereiden op de meditatie
Zondag 31	Brussel	Leren mediteren: Oefeningen om het lichaam voor te bereiden op de meditatie

Juni 2015

Maandag 1	Brussel	Stille meditatie
Maandag 1	Schoten	Stille meditatie
Dinsdag 2	Brussel	Stille meditatie
Dinsdag 2	Huy	Ritueel van volle maan - Saga Dawa Düchen
Woensdag 3	Brussel	Meditatie van Tchenrezig
Woensdag 3	Schoten	Stille meditatie
Donderdag 4	Schoten	Meditatie van Tchenrezig
Zaterdag 6	Huy	Leren mediteren (gratis dagactiviteit – vertaling naar het Frans)
Zaterdag 6	Schoten	Starten met het Boeddhisme – Iconografie in het boeddhisme
Zondag 7	Huy	Leren mediteren (gratis dagactiviteit – vertaling naar het Nederlands)
Maandag 8	Brussel	Stille meditatie
Maandag 8	Schoten	Stille meditatie
Dinsdag 9	Brussel	Stille meditatie
Woensdag 10	Brussel	Meditatie van Tchenrezig
Donderdag 11	Brussel	Relax-Actions
Donderdag 11	Schoten	Meditatie van Tchenrezig
Donderdag 11	Kortrijk	Meditatie
Vrijdag 12	Brussel	Yoga et pleine conscience
Zaterdag 13	Maastricht	Lezing
Zondag 14	Schoten	Geleid bezoek
Maandag 15	Brussel	Stille meditatie
Maandag 15	Schoten	Stille meditatie
Dinsdag 16	Brussel	Stille meditatie
Woensdag 17	Brussel	Meditatie van Tchenrezig
Donderdag 18	Brussel	Stille meditatie (English)
Donderdag 18	Schoten	Meditatie Mahakala en Tchenrezig
Vrijdag 19	Orval	Meditatie
Zaterdag 20 en zondag 21	Huy	Tibetaanse taal
Zaterdag 20	Orval	Yoga weekend
Zondag 21	Huy	Toevluchtname
Maandag 22	Brussel	Stille meditatie
Maandag 22	Schoten	Stille meditatie
Dinsdag 23	Brussel	Stille meditatie
Woensdag 24	Brussel	Meditatie van Tchenrezig
Donderdag 25	Schoten	Meditatie van Tchenrezig
Vrijdag 26 t/m zondag 28	Huy	Karling Shidro
Maandag 29	Brussel	Stille Meditatie
Maandag 29	Schoten	Stille Meditatie
Dinsdag 30	Brussel	Stille Meditatie

Juli 2015

Woensdag 1 t/m zondag 5	Huy	Tcheud retraite
Donderdag 2	Huy	Milarepa, Ritueel van volle maan
Donderdag 9 t/m zondag 12	Huy	Yoga en relaxatie
Zaterdag 11 en zondag 12	Huy	Tibetaanse taal
Zondag 12	Huy	Bodhisattva geloften
Zaterdag 18 t/m woensdag 22	Huy	Lodjong
Zaterdag 25 t/m woensdag 29	Huy	Zomerretraite
Vrijdag 31	Huy	Milarepa, Ritueel van volle maan

Augustus 2015

Zaterdag 1 en zondag 2	Huy	Tibetaanse schilderkunst
Zaterdag 1 en zondag 2	Huy	Kinderweekend
Zondag 2	Brussel	Yoga et écologie intérieure
Maandag 3	Schoten	Stille meditatie
Woensdag 5	Schoten	Stille meditatie
Donderdag 6 (19u) t/m dinsdag 11 (16u)	Huy	Retraite voor jongvolwassenen
Donderdag 6	Schoten	Meditatie van Tchenrezig
Maandag 10	Brussel	Stille meditatie
Dinsdag 11	Brussel	Stille meditatie
Woensdag 12	Brussel	Meditatie van Tchenrezig
Woensdag 12 t/m zondag 16	Huy	Shinee retraite voor gevorderden
Donderdag 13	Schoten	Meditatie van Tchenrezig
Maandag 17	Brussel	Stille meditatie

Maandag 17	Schoten	Stille meditatie
Dinsdag 18	Brussel	Stille meditatie
Woensdag 19	Brussel	Meditatie van Tchenrezig
Donderdag 20	Schoten	Meditatie Mahakala en Tchenrezig
Zaterdag 22 t/m woensdag 26	Huy	Tibetaanse yoga
Maandag 24	Brussel	Stille meditatie
Maandag 24	Schoten	Stille meditatie
Dinsdag 25	Brussel	Stille meditatie
Woensdag 26	Brussel	Meditatie van Tchenrezig
Donderdag 27	Schoten	Meditatie van Tchenrezig
Zaterdag 29	Huy	Milarepa, Ritueel van volle maan
Zaterdag 29 en zondag 30	Huy	Garwang Rinpochee: Over leven en sterven
Maandag 31	Brussel	Stille meditatie
Maandag 31	Schoten	Stille meditatie

September 2015

Dinsdag 1	Brussel	Stille meditatie
Woensdag 2	Brussel	Meditatie van Tchenrezig
Woensdag 2	Schoten	Stille meditatie
Donderdag 3	Schoten	Meditatie van Tchenrezig
Zaterdag 5 en zondag 6	Huy	Shinee: De 9 niveaus in het plaatsen van de geest
Zondag 6	Brussel	Yoga et écologie intérieure
Maandag 7	Brussel	Stille meditatie
Maandag 7	Schoten	Stille meditatie
Dinsdag 8	Brussel	Stille meditatie
Woensdag 9	Brussel	Bardo 6: De bardo van de wording
Donderdag 10	Brussel	Relax-Actions
Donderdag 10	Schoten	Bardo 6: De bardo van de wording
Vrijdag 11	Brussel	Yoga et pleine conscience
Zondag 13	Brussel	Feest van het boeddhisme
Maandag 14	Brussel	Stille meditatie
Maandag 14 t/m zondag 20	Huy	Rigzin Jatseun Rinpochee: Dzogchen
Maandag 14	Schoten	Stille meditatie
Dinsdag 15	Brussel	Stille meditatie
Woensdag 16	Brussel	Meditatie van Tchenrezig
Donderdag 17	Kortrijk	Meditatie
Donderdag 17	Schoten	Meditatie Mahakala en Tchenrezig
Vrijdag 18	Orval	Meditatie
Zaterdag 19	Schoten	Leren mediteren: De geest tot rust brengen in 9 stappen
Zondag 20	Brussel	Leren mediteren: De geest tot rust brengen in 9 stappen
Maandag 21	Brussel	Stille meditatie
Maandag 21	Schoten	Stille meditatie
Dinsdag 22	Brussel	Stille meditatie
Woensdag 23	Brussel	Dzogchen
Donderdag 24	Schoten	Meditatie van Tchenrezig
Vrijdag 25	Brussel	Yoga et pleine conscience
Zaterdag 26 t/m woensdag 30	Huy	Witte Tara retraite
Maandag 28	Brussel	Stille meditatie
Maandag 28	Schoten	Stille meditatie
Maandag 28	Huy	Milarepa, Ritueel van volle maan
Dinsdag 29	Brussel	Stille meditatie
Woensdag 30	Brussel	De 4 grenzeloze kwaliteiten

Oktober 2015

Donderdag 1	Schoten	De 4 grenzeloze kwaliteiten
Zaterdag 3 en zondag 4	Huy	Bardo,:onderricht en meditatie
Zondag 4	Brussel	Yoga et écologie intérieure
Maandag 5	Brussel	Stille meditatie
Maandag 5	Schoten	Stille meditatie
Dinsdag 6	Brussel	Stille meditatie
Woensdag 7	Brussel	Meditatie van Tchenrezig
Woensdag 7	Schoten	Stille meditatie
Donderdag 8	Schoten	Meditatie van Tchenrezig
Vrijdag 9	Brussel	Yoga et pleine conscience
Zaterdag 10		Les émotions et la pratique de la méditation
Zaterdag 10 en zondag 11	Huy	Tai Chi
Maandag 12	Brussel	Stille meditatie
Maandag 12	Schoten	Stille meditatie
Dinsdag 13	Brussel	Stille meditatie
Woensdag 14	Brussel	Meditatie van Tchenrezig
Donderdag 15	Kortrijk	Meditatie
Donderdag 15	Schoten	Meditatie Mahakala en Tchenrezig
Vrijdag 16	Orval	Meditation
Zaterdag 17 en zondag 18	Huy	Yoga Weekend
Zaterdag 17 en zondag 18	Huy	Tibetaanse taal
Maandag 19	Brussel	Stille meditatie
Maandag 19	Schoten	Stille meditatie
Maandag 19	Maastricht	Lezing
Dinsdag 20	Brussel	Stille meditatie
Woensdag 21	Brussel	Hoe omgaan met lijden
Donderdag 22	Schoten	Hoe omgaan met lijden
Vrijdag 23	Brussel	Yoga et pleine conscience
Zaterdag 24 en zondag 25	Huy	Inleiding tot het boeddhisme (Nederlands)
Zondag 25	Schoten	Geleid bezoek
Maandag 26	Brussel	Stille meditatie
Maandag 26	Schoten	Stille meditatie
Dinsdag 27	Brussel	Stille meditatie
Dinsdag 27	Huy	Milarepa, Ritueel van volle maan
Woensdag 28	Brussel	Meditatie van Tchenrezig
Donderdag 29	Schoten	Meditatie van Tchenrezig
Zaterdag 31 en zondag 1	Huy	Shinee: Ervaringen en obstakels tijdens de meditatie

November 2015

Maandag 2	Schoten	Stille meditatie
Woensdag 4	Schoten	Stille meditatie
Donderdag 5	Schoten	Meditatie van Tchenrezig
Vrijdag 6	Brussel	Yoga et pleine conscience
Zondag 8	Brussel	Yoga et écologie intérieure
Maandag 9	Brussel	Stille meditatie
Maandag 9	Schoten	Stille meditatie
Dinsdag 10	Brussel	Stille meditatie
Woensdag 11	Brussel	Meditatie van Tchenrezig
Donderdag 12	Kortrijk	Meditatie
Donderdag 12	Schoten	Meditatie van Tchenrezig
Zaterdag 14 en zondag 15	Huy	Yoga Weekend
Zaterdag 14	Schoten	Leren mediteren: Lhakthong
Zondag 15	Brussel	Leren mediteren: Lhakthong
Maandag 16	Brussel	Stille meditatie
Maandag 16	Schoten	Stille meditatie
Dinsdag 17	Brussel	Stille meditatie
Woensdag 18	Brussel	Meditatie van Tchenrezig
Donderdag 19	Schoten	Meditatie Mahakala en Tchenrezig
Vrijdag 20	Brussel	Yoga et pleine conscience
Vrijdag 20	Orval	Meditation
Zaterdag 21 t/m woensdag 25	Huy	Amitabha retraite
Maandag 23	Brussel	Stille meditatie
Maandag 23	Schoten	Stille meditatie
Dinsdag 24	Brussel	Stille meditatie
Woensdag 25	Brussel	Meditatie van Tchenrezig
Woensdag 25	Huy	Milarepa, Ritueel van volle maan
Donderdag 26	Schoten	Meditatie van Tchenrezig
Zaterdag 28 en zondag 29	Huy	Yoga en Mindfulness
Maandag 30	Brussel	Stille meditatie
Maandag 30	Schoten	Stille meditatie

December 2015

Dinsdag 1	Brussel	Stille meditatie
Woensdag 2	Brussel	De helende kracht van vergeving
Woensdag 2	Schoten	Stille meditatie
Donderdag 3	Kortrijk	Meditatie
Donderdag 3	Schoten	De helende kracht van vergeving
Vrijdag 4	Brussel	Yoga et pleine conscience
Zaterdag 5 en zondag 6	Huy	Weekend met Felicity Lodro
Zondag 6	Brussel	Yoga et écologie intérieure
Maandag 7	Brussel	Stille meditatie
Maandag 7	Schoten	Stille meditatie
Dinsdag 8	Brussel	Stille meditatie
Woensdag 9	Brussel	Meditatie van Tchenrezig
Donderdag 10	Brussel	Relax-Actions
Donderdag 10	Schoten	Meditatie van Tchenrezig
Zaterdag 12 en zondag 13	Huy	Tai Chi
Zaterdag 12 en zondag 13	Orval	Meditatieweekend
Maandag 14	Brussel	Stille meditatie
Maandag 14	Schoten	Stille meditatie
Dinsdag 15	Brussel	Stille meditatie
Woensdag 16	Brussel	Meditatie van Tchenrezig
Donderdag 17	Schoten	Meditatie van Tchenrezig
Vrijdag 18	Orval	Meditatie
Zaterdag 19 (20h)	Huy	Onderricht Nyoeng Nee & Nyen Nee
Zaterdag 19 (19u) t/m dinsdag 22 (9u)	Huy	Nyoeng Nee & Nyen Nee 1
Maandag 21 (19u) t/m donderdag 24 (9u)	Huy	Nyoeng Nee & Nyen Nee 2
Donderdag 24 en vrijdag 25	Huy	Kerstfeest
Vrijdag 25	Huy	Milarepa, Ritueel van volle maan
Zaterdag 26 (19u) t/m dinsdag 29 (9u)	Huy	Nyoeng Nee & Nyen Nee 3
Maandag 28 (19u) t/m donderdag 31 (9u)	Huy	Nyoeng Nee & Nyen Nee 4

KUNCHAB MAGAZINE

Publicatie van Kagyu Yeunten Gyamtso Ling



Institut Yeunten Ling ASBL

Château du Fond l'Evêque
4 promenade Saint Jean l'Agneau B-4500 Huy
T +32(0)85 27 11 88 – F +32(0)85 27 11 99
BNP Paribas Fortis: 240-0291015-19
IBAN: BE39 2400 2910 1519 – BIC: GEBA BE BB
yeunten.ling@tibinst.org



Tibetaans Instituut VZW

Karma Sonam Gyamtso Ling
Kruispadstraat 33 B-2900 Schoten
T +32(0)3 685 09 19 – F +32(0)3 685 09 91
BNP Paribas Fortis: 220-0493023-08
IBAN: BE63 2200 4930 2308 – BIC: GEBA BE BB
tibetaans.instituut@tibinst.org



Institut Nalanda ASBL

Rue de l'Orme / Olmstraat 50 B-1030 Bruxelles / Brussel
T +32(0)2 675 38 05 – F +32(0)2 675 38 90
BNP Paribas Fortis: 001-3998047-74
IBAN: BE16 0013 9980 4774 – BIC: GEBA BE BB
nalanda@tibinst.org